

Riikka Roitto & Aija Saari (toim.)



Kaikille avoin liikunta kunnissa



Riikka Roitto & Aija Saari (toim.)

Kaikille avoin liikunta kunnissa



Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 24
© Liikuntatieteellinen Seura ja kirjoittajat

Taitto: Antero Airos
Etukannen kuva: Touho Häkkinen, Suomen Paralympiakomitea
Takakannen kuva: Antero Aaltonen

Paino: Hansaprint, Turenki 2023

ISBN: 978-952-5762-30-3
ISSN: 1798-2464

Sisällys

Lukijalle	5
Tiivistelmä	6
Sammandrag	7

Johdanto	9
-----------------------	---

1 Karttavat tietovarannot

<i>Timo Ala-Vähälä</i> Soveltavan liikunnan palvelut ja tarjonta kunnissa	14
<i>Piritta Asunta, Katariina Kämppi, Milja Leskinen, Tuija Tammelin</i> Mitä tiedetään toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisesta?	17
<i>Ritva-Liisa Salonen</i> Oppimisverkostoista voimaa vanhuuteen	23

2 Soveltava liikunta kunnissa

<i>Sari Kivimäki, Heidi Leppä</i> Liikuntaneuvonta soveltavan liikunnan asiakkaille	29
<i>Tarja Vartiainen, Marianna Tarhala</i> Harrastamisen Suomen malli edistää yhdenvertaisuutta	35
<i>Anu Oittinen, Johanna Friman, Raisa Herpiö, Sanna Koivusalo, Saima Kokkonen, Aleksi Kytö, Matleena Koskinen, Petteri Laakko, Sari Lecklin, Marika Lineri, Riitta Nissilä, Hanna Pennanen, Pertti Perko, Riitta Samstén, Marianna Ylinampa</i> Alueellinen yhteistyö vahvistaa soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua	41
<i>Katariina Jauhiainen</i> Helmi-malli auttaa arjessaan tukea tarvitsevia liikkumaan	45
<i>Vilma Pikkupeura, Anni Lindeman, Terhi Huovinen</i> Koululiikuntaa kaikille!	50

3 Seurat ja liitot uusilla kentillä

<i>Nina Peltonen</i> Soveltava liikunta ja paraurheilu urheiluseuroissa	55
<i>Venla Väyrynen, Johanna Ahti, Eeva Welling, Sini Mattila</i> Lajiliitot soveltavan liikunnan edistäjänä	58
<i>Kaisu Mononen, Katja Saarinen</i> Paraurheilijan polku alkaa liikuntakokeilusta	63

4 Liikkumisen mahdollistajat

Kati Karinharju, Reetta-Kaisa Kuusiluoma, Mirjam Heikkinen, Henna Niemi, Riikka Tupala

Sovellus kerää tietoa liikuntapaikkojen esteettömyydestä.....69

Miika Honkanen, Petri Rissanen

Esteettömästi luontoon.....73

Susanna Tero

Liikunnan apuvälineet77

Tiina Siivonen, Riikka Roitto

Toimintarajoitteisten henkilöiden alennuskortit ja setelit81

5 Sanoilla on merkityksensä

Lotta Nylund

Soveltavaa liikuntaa kahdella kielellä.....86

Lotta Nylund

Anpassad motion på två språk.....89

Vilja Prinkey, Riikka Roitto

Kielellä ja käsitteillä on väliä92

Lukijalle

Kunnat käyttävät valtion verrattuna moninkertaisesti resursseja liikuntaan, omistavat valtaosan liikuntapaikoista ja tuottavat liikuntapalveluita. Kunnallisten palveluiden ja tukitoimien merkitys korostuu niille, joilla on vamma, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien kannalta olennaisia ovat kuntien tarjoamat soveltavan liikunnan palvelut.

Jo neljän vuosikymmenen ajan kuntiin on palkattu erityisliikunnanohjaajia edistämään kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden. Liikuntatieteellinen Seura on toteuttanut tänä aikana useita kuntien soveltavan liikunnan kehittämisprojekteja, jotka ovat kohdistuneet projektikuntien liikuntapalveluihin. Kuntien kehittämisprojektien raporteissa on esitelty onnistumisia, kuten uusien erityisliikunnanohjaajien vakansseja sekä raportoitu osallistujamäärien kasvuista onnistuneen viestinnän ja palveluiden kehittämisen myötä.

Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisella kehittämisavustuksella toiminut *Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta* -hanke (2020–2023) päätti tällä kertaa kuntakohtaisten onnistumisien lisäksi kerätä yksiin kansiin viime vuosien kuntakentälle kohdentuvista soveltavan liikunnan kehittämisprojekteista tietoa ja kokemuksia, jotta reilussa kolmessa sadassa kunnassa ja kahdellakymmenelläyhdeällä hyvinvointialueella toimivat hyvinvoinnin ja liikunnan edistäjät voivat mallintaa hankkeiden toimintatapoja omaan työhönsä.

Kuntien erityisliikunnanohjaajien lisäksi soveltavan liikunnan kentällä toimii monia muita liikunnan ammattilaisia, jotka ovat tässä artikkelikokoelmassa päässeet ääneen. Usealle kentällä pitkäänkin toimineelle soveltavan liikunnan ammattilaiselle julkaistavan artikkelin kirjoittaminen oli uusi kokemus ja samalla oppimistilaisuus. Aikaisemmin moni kirjoittajista on kou-

luttanut, demonnut tai ohjannut itse kaikille avointa liikuntaa, joten nyt he pääsivät myös haastamaan itseään ja omaa asiantuntijuuttaan kirjoittajina. Artikkelikokoelma kuvaa soveltavan liikunnan toimintaympäristöä monipuolisesti kuntatoimijoille. Se täydentää hyvin Liikuntatieteellisen Seuran julkaisua *168 Soveltava liikunta* (2012), joka toimii edelleen erinomaisena käsikirjana alalle tuleville liikunta-alan ammattilaisille.

Soveltavan liikunnan palveluiden kehittäminen on ollut pitkään yksittäisten erityisliikunnanohjaajien harteilla kunnissa. Kuntien tiukentuvat resurssit, koronapandemiasta toipuminen sekä soten uusi organisaatiomalli haastavat liikuntapalveluita pohtimaan uudestaan palveluiden järjestämistä. Erityisliikunnanohjaajien työaika jakautuu ryhmien ohjaamisen lisäksi muun muassa organisointiin ja suunnitteluun, verkostoissa toimimiseen, viestintään ja liikuntaneuvontaan. Useissa pienissä kunnissa vastuulla voivat olla vielä hyvinvointikoordinaattorin tehtävät. Kuntalaisten hyvinvointiin vaikuttavien palveluiden kehittäminen vaatii yhteistyötä. Erityisliikunnanohjaaja ei huolehdi esimerkiksi katu- ja talvikunnossapidosta tai kuljetuspalveluista, mutta palveluiden keskinäisen vuorovaikutuksen puute havaitaan suoraan toimintarajoitteisten kuntalaisten heikentyneinä liikuntamahdollisuuksina.

Soveltavan liikunnan verkostoissa toimimista ja yhteistyötä kuvaa hyvin tunnettu afrikkalainen sanonta; jos haluat mennä nopeasti, mene yksin. Jos haluat mennä pitkälle, menkää yhdessä.

Jari Kanerva
pääsihteeri
Liikuntatieteellinen Seura

Riikka Roitto
Hankekoordinaattori, asiantuntija
Erityisliikunnanohjaaja – Kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hanke, soveltava liikunta
Liikuntatieteellinen Seura

Tiivistelmä

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. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt. Noin 15 prosenttia koko väestöstä on toimintarajoitteisia ja he ovat suurin soveltavan liikunnan kohderyhmä. Muuhun väestöön verrattuna erilaisiin vähemmistöihin kuuluvat henkilöt liikkuvat vähemmän. He kokevat myös enemmän esteitä liikunnan harrastamisessa. Lisäksi väestön ikääntymisen lisää soveltavan liikunnan tarvetta.

Kunnat ovat merkittäviä soveltavan liikunnan palveluiden tuottajia. Ne myös pitävät yllä liikuntaolosuhteita. Kunnissa soveltavan liikunnan ohjaajina työskentelevien noin sadan ammattilaisen lisäksi hyvinvointia ja terveyttä tukevasta liikunnasta on tullut osa lähes kaikkien liikuntatyöntekijöiden arkea. Soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua tuotetaan yhä enemmän verkostoissa, joissa kaikille avointa toimintaa tavoitellaan uudella yhteistyöllä. Soveltavan liikunnan ammattilaiset luovat verkostoja ja uutta toimintaa sekä sparraavat ja auttavat toiminnan kehittämisessä.

Kuntien ja hyvinvointialueiden tulee tunnistaa potentiaaliset soveltavan liikunnan asiakkaat ja luoda saumaton palveluketju kuntoutuksesta liikuntaan.

Ohjattua soveltavaa liikuntaa kannattaa toteuttaa kunnan, järjestöjen, seurojen ja yksityisten toimijoiden yhteistyönä. Se parantaa erilaisiin vähemmistöihin kuuluvien henkilöiden yhdenvertaisia liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia myös taloudellisesti tiukkoina aikana. Yhteinen ymmärrys ja jaetut tavoitteet ovat yhteistyön edellytys.

Esteetön lähiympäristö tarjoaa mahdollisuuden aktiiviseen arkeen ja liikuntaan. Toimintarajoitteiset henkilöt liikkuvat omatoimisesti erityisesti kodin läheisyydessä kevyen liikenteen väylillä ja puistoissa. Turvallisuuteen ja esteettömyyteen panostaminen lähiympäristössä, luontokohteissa ja kuntien liikuntapaikoissa on kaikkien kuntalaisten etu. Saavutettavassa muodossa oleva tieto esteettömistä liikuntamahdollisuuksista lisää niiden käyttöä.

Tähän artikkelikokoelmaan on koottu soveltavan liikunnan ja paraurheilun asiantuntijoiden ja toimijoiden näkemyksiä kaikille avoimen liikunnan nykytilanteesta, kokemuksia erilaisista yhteistyöverkostoista ja kuvauksia yhdenvertaisuutta lisäävistä käytännöistä. Artikkeleihin on koottu sekä viimeisintä tutkimustietoa että uusimpien kehittämishankkeiden opit kunnista, liikuntajärjestöistä ja muista soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua edistävästä organisaatioista. Artikkelikokoelma on tarkoitettu erityisesti kuntien ja hyvinvointialueiden työntekijöille. Julkaisun toteutuksesta ovat vastanneet Liikuntatieteellinen Seura ja Suomen Paralympiakomitea.

Sammandrag

Med anpassad motion avses motion eller motionsfrämjande verksamhet för personer som på grund av en skada, sjukdom eller någon annan funktionsnedsättning eller den effekt som detta har på sociala situationer har svårt att delta i motion och idrott som erbjuds. Målgruppen för anpassad motion är i synnerhet personer med funktionsbegränsningar eller långvariga sjukdomar samt äldre personer med nedsatt funktionsförmåga. Ungefär 15 procent av hela befolkningen har någon slags funktionsbegränsning och dessa personer utgör den största målgruppen för anpassad motion och idrott. Personer som tillhör olika minoriteter rör sig mindre jämfört med den övriga befolkningen. De upplever också fler hinder för att utöva motion och idrott. Också befolkningens åldrande ökar behovet av anpassad motion.

Kommunerna är betydande producenter av tjänster inom anpassad motion. De upprätthåller också omständigheter för motion. Förutom för de ungefär 100 yrkesmänniskorna som arbetar som ledare av anpassad motion i kommunerna har motion som stödjer välbefinnandet och hälsan blivit en del av den dagliga verksamheten för nästan alla som arbetar med sporttjänster. Anpassad motion och paraidrott produceras alltmer i nätverk där man försöker skapa verksamhet som är öppen för alla genom nya slags samarbeten. Yrkesmänniskorna inom anpassad motion skapar nätverk och ny verksamhet samt sparrar och hjälper med att utveckla verksamheten.

Kommunerna och välfärdsområdena bör identifiera potentiella kunder för anpassad motion och skapa en sömlös servicekedja från rehabilitering till motion.

Handledd anpassad motion kan med fördel ordnas i ett samarbete mellan organisationer, klubbar och privata aktörer. På så sätt får personer som tillhör olika minoriteter bättre möjligheter att röra på sig och ha en hobby för också i tuffa ekonomiska tider. Gemensam förståelse och delade mål är förutsättningen för samarbetet.

En tillgänglig närmiljö ger möjlighet till en aktiv vardag och motion. Personer med en funktionsbegränsning rör sig på egen hand på gång- och cykelvägar och i parker i synnerhet nära sitt eget hem. Att satsa på säkerheten och tillgängligheten i närmiljön, naturobjekt och kommunernas idrottsanläggningar är i alla kommuninvånarnas intresse. Tillgänglig information om tillgängliga motionsmöjligheter ökar användningen av dem.

I denna artikelsamling har vi sammanställt synpunkter från experter på och aktörer inom anpassad motion och paraidrott om nuläget inom motion som är öppen för alla, deras erfarenheter av olika slags samarbetsnätverk och beskrivningar av praxis som ökar jämlikheten. Artiklarna innehåller både senaste forskningsrön och lärdomar från de senaste utvecklingsprojekten i kommuner, idrottsorganisationer och andra organisationer som främjar anpassad motion och idrott. Artikelsamlingen är i synnerhet avsedd för arbetstagarna vid kommunerna och välfärdsområdena. Idrottsvetenskapliga Sällskapet i Finland och Finlands Paralympiska kommitté har ansvarat för genomförandet av publikationen.



Kuva: Sami Ilvonen

Johdanto

Tämä artikkelikokoelma on tarkoitettu soveltavan liikunnan palveluja tarjoaville, koordinoiville ja kehittäville tahoille kunnissa, hyvinvointialueilla ja järjestöissä. Soveltavan liikunnan palvelujen tarjoamisen periaatteet muuttuvat hyvinvointialueiden perustamisen ja vammaispalvelulain voimaantulon myötä. Myös soveltavan liikunnan toteuttamisen tavoitteet muuttuvat tai kehittyvät: ne nähdään yhä enemmän osana kaikille yhteistä liikunnan harrastamista. Inklusion edetessä yhä useampi toimintarajoitteinen henkilö voi liikkua ja harrastaa siellä missä muutkin. Muutoksen seurauksena myös soveltavan liikunnan käsitteet ovat muuttuneet. Aikaisemmin soveltavan liikunnan sijaan puhuttiin erityisliikunnasta ja paraurheilu oli vammaisurheilua. Tämän julkaisu tarjoaa työkaluja muutoksen jäsentämiseen ja kaaoksen kesyttämiseen.

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu noin 15 prosenttia Suomen väestöstä, eli noin 700 000–800 000 henkilöä. Kirjavaan ja laajaan joukkoon kuuluu monenlaisia liikkujia, joilla osalla liikunnan harrastaminen vaatii soveltamista tai erityistä tukea. Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan järjestettyä liikuntaa tai sitä edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua tarjolla olevaan liikuntaan. Kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaavat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt. Liikuntaa järjestettäessä otetaan huomioon osallistujan toimintakyky.

Toimintarajoitteiset henkilöt harrastavat liikuntaa kaikissa ikäluokissa vähemmän kuin muu väestö. Jopa 70 prosenttia ei näytä yltävän terveysliikuntasuosiin. (Saari & Ala-Vähälä 2021.) Väestön ikääntymässä soveltavan liikunnan palveluiden tarve tulee kasvamaan. Kunnissa tiukentuvan taloustilanteen myötä liikuntapalveluiden resursseja olisi syytä ohjata sinne, missä niistä on suurin hyöty.

Kuntien soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan palveluja on tarjottu 1980-luvulta lähtien. Vuonna 1983 liikuntalakiin tehdyllä muutoksella valtio sitoutui tukemaan kuntia erityisliikunnanohjaajien palkkaamisessa (1146/1983). Muutos nosti pian kuntien erityisliikunnanohjaajien määrän lähes sataan. Vuoden 1998 liikuntalaissa (1146/1983) luovuttiin erityisliikunnanohjaajien palkkaamiseen korvamerkitystä tuesta, mutta kunnat veloitettiin edel-

leen ottamaan liikunnan palveluissaan huomioon myös kuntalaiset, joilla on erityistarpeita.

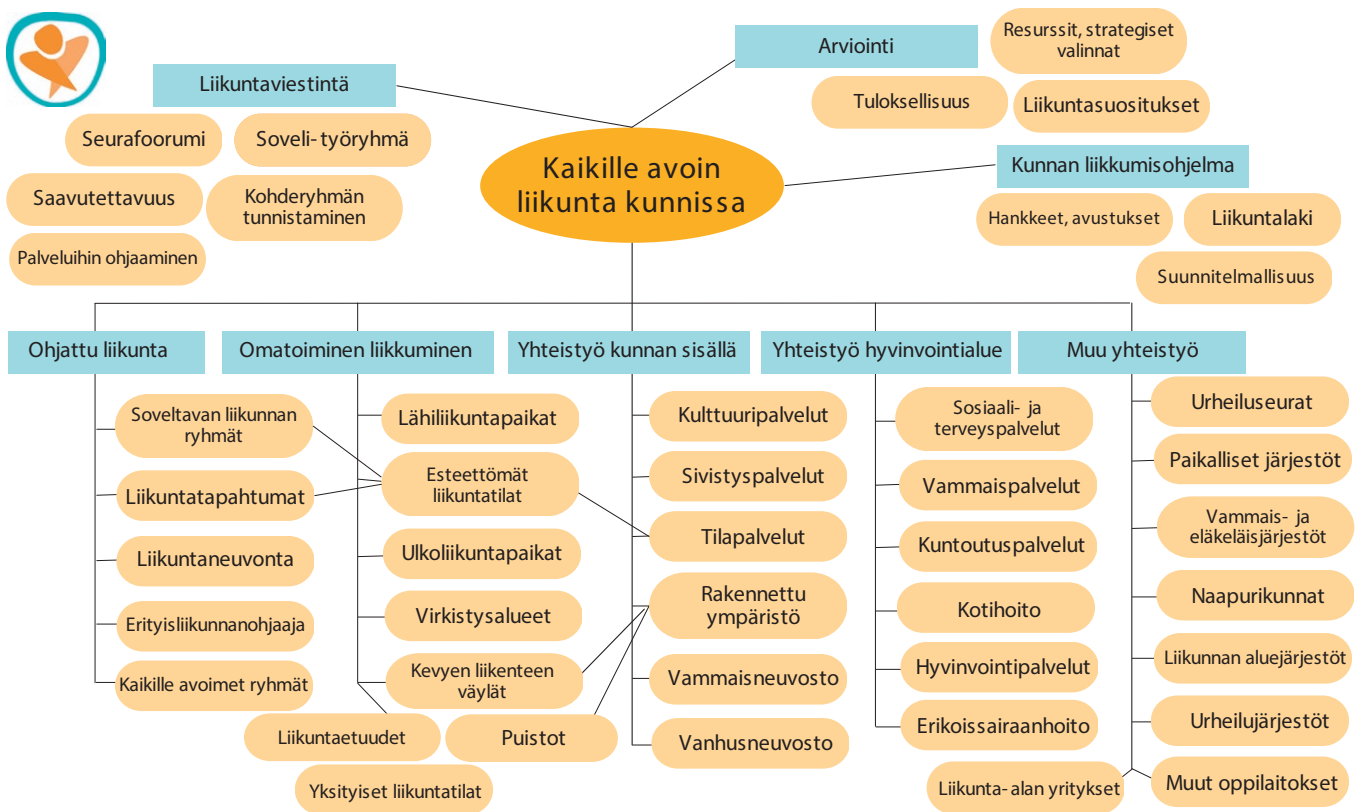
Nykyisin soveltavan liikunnan palveluiksi kunnissa määritellään soveltavan liikunnan liikuntaryhmät, vertaisohjaajien johdolla toimivat ryhmät, soveltava liikuntaneuvonta sekä omatoiminen liikkuminen siten, että kunnat lainaavat liikunnan apuvälineitä tai muuten tukevat liikunnan harrastamista (esim. liikkumisen alennuskortit).

Viimeisimpien soveltavan liikunnan selvitysten mukaan (Ala-Vähälä ym. 2021) alle 20 000 asukkaan kunnissa on keskimäärin tarjolla noin 15–20 ryhmää kymmentä tuhatta asukasta kohden. Kuntakyselyissä nousee esiin liukuva tai sumea rajanveto soveltavan liikunnan ja yleisen terveysliikunnan välillä. Rajaus vaihtelee kunnasta toiseen. Lisäksi monissa kunnissa on tarjolla ohjattuja liikuntaryhmiä, joihin ovat tervetulleita sekä soveltavan liikunnan että terveysliikunnan asiakkaat. Noin puolet kuntien soveltavan liikunnan ryhmistä on tarkoitettu ikääntyneille. Ryhmät ovat naisvaltaisia ja osallistujat ovat yleensä iäkkäitä. Kuntien arvioiden mukaan naisten ja 65 vuotta täyttäneiden osuus on keskimäärin noin kaksi kolmannesta osallistujista.

Yli 10 000 asukkaan kunnissa päävastuullinen soveltavan liikunnan järjestävä taho on yleensä liikuntatoimi. Pienemmissä kunnissa on usein erilaisia yhteistyömalleja eri toimijoiden kesken. Kuntien soveltavan liikunnan tärkein yhteistyökumppani on sosiaali- ja terveyssektori, joka vastaa osasta liikuntaryhmiä. Lisäksi se vastaa kuljetuspalveluista ja kuntoutusketjusta. Muita keskeisiä kumppaneita ovat eläkeläisjärjestöt, soveltavan liikunnan järjestöt sekä kansalais- ja työväenopistot. Lisäksi ylikunnallinen yhteistyö on keskeisessä roolissa Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueilla.

Liikuntatieteellisen Seuran Erityisliikunnanohjaaja-kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta-hankeessa (2020–2023) huomattiin, että kunnissa soveltavaa liikuntaa edistetään monella tasolla eri toimijoiden kanssa. Tuloksena syntyi kaikille avoimen liikunnan toimintaympäristön kuvaus (kuviot 1).

Yhdenvertaiset liikkumis- ja harrastusmahdollisuudet edellyttävät liikkumista edistäviä tekoja myös muilta kuin liikuntapalveluiden työntekijöiltä. Poikkialtisuuden toteutumiseksi tarvitaan eri toimijoiden välisiä projektiryhmiä, jotka kehittävät liikuntapalveluita ja -tapahtumia. Jotta yhteistyö jatkuu projektien jälkeen, tarvitaan myös kirjaamista ja käytännön



Kuvio 1. Kaikille avoimen liikunnan toimintaympäristö kunnissa (Roitto 2023).

tehtävistä sopimista. Yhteistyöllä ehkäistään päällekkäiset toiminnot ja parannetaan asiakkaiden ohjautumista palveluista toiseen.

Suomessa eri hallinnonalojen väliset yhteistyökäytännöt vaihtelevat eri kokoisissa kunnissa. Sosiaali- ja terveyspalveluiden siirtyminen hyvinvointialueille muuttaa kuntien työnteon kulttuuria. Jatkossa verkostoissa toimiminen ja yhteistyön rakentaminen ovat uusia soveltavan liikunnan ja liikkumisen edistämisen työtapoja.

Soveltavan liikunnan peruseriaatteen ja uudet trendit

Kaikille avoimen liikunnan järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet siten, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa. Osallistumisen tulisi olla mahdollista sukupuolesta, seksuaalisesta identiteetistä, iästä, koulutuksesta, äidinkielestä, etnisestä taustasta, toimintakyvystä tai varallisuudesta riippumatta. Kaikille avoimen liikunnan tausta-ajatukseksi on liikunnan eriarvoisuuden poistaminen, ja sen peruseriaatteen on kirjattu myös liikuntalakiin, yhdenvertaisuuslakiin ja YK:n vammaisyleissopimukseen.

Liikuntalain (390/2015) mukaan kunnilla on lakisääteinen velvollisuus tarjota liikuntapalveluja ja terveyttä edistävää liikuntaa, tukea liikunnan kansalais-toimintaa sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Kunnan tulee järjestää liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden, jolloin liikuntapalveluiden tulee palvella kaikkia kuntalaisia, eli myös toimintarajoitteisia ihmisiä. Vastaava asia todetaan myös *yhdenvertaisuuslaissa* (1325/2014). Viranomaisen, kuten kuntien liikunnan viranhaltijoiden, on arvioitava yhdenvertaisuuden toteutumista toiminnassaan ja ryhdyttävä tarvittaviin toimenpiteisiin yhdenvertaisuuden toteutumisen edistämiseksi.

YK:n vammaisyleissopimus (YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista) ratifioitiin Suomessa 2016. Se velvoittaa Suomen valtiota lain tavoin. Vastavaa asiakirjaa ei ole muilla vähemmistöillä. YK:n vammaisyleissopimuksen artikla numero 30 säätelee kulttuuria ja liikuntaa. Siinä painotetaan yksilöiden valinnan mahdollisuutta (kaksoisstrategia). Se velvoittaa kuntien liikuntapalveluja tarjoamaan soveltavan liikunnan kohdennettujen ryhmien tai palvelujen rinnalla myös kaikille avoimia liikuntapalveluja. Liikuntapalveluita tarjoavien ja ammattilaisten tehtävänä on huo-

lehtia palvelut ja olosuhteet sellaisiksi, että vammainen tai toimintarajoitteinen liikkuja voi itse päättää missä, miten tai kenen kanssa liikkuu.

Sosiaalinen inkluisio (myös sosiaalinen osallisuus) on sosiaalipolitiikan sateenvarjokäsite järjestelmän ulkopuolelle jääneille, kuten syrjäytyneille, köyhille ja vammaisille henkilöille (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015). Liikuntapalveluissa sosiaalinen inkluisio tarkoittaa pääsyä mukaan liikuntaan ja liikkumaan sekä osallisuutta toiminnan eri tasoilla. Se on mahdollisuus tulla kuulluksi ja toimintatapoja, joilla osallisuus toteutuu. Kyseessä on jatkuva prosessi, jossa sosiaalinen inkluisio on sekä päämäärä että mukaan pääsyn väline. *Vammaisinkluisio* on suora käänös englanninkielisestä käsitteestä *disability inclusion*. Käsite kohdentaa osallisuustoimet vammaisuuden tai toimintarajoitteisuuden takia liikuntajärjestelmän ja -palveluiden ulkopuolelle jääneisiin henkilöihin.

Intersektionaalisuudella tarkoitetaan limittäisiä ja osin myös päällekkäisiä tuen tarpeita, identiteettejä tai vähemmistöstatuksia. Ihmiset kuuluvat samanaikaisesti erilaisiin ryhmiin ja kategorioihin. Kauravaaran ja Rönkön (2020) intersektionaalisuuskiekko auttaa tunnistamaan etuoikeuksia ja hahmottamaan mahdollisia osallistumisen esteitä sekä ymmärtämään, milloin eroilla on merkitystä ja milloin ei.

Esteettömyyttä ja saavutettavuutta käytetään usein sanaparina (Invalidiliitto 2023). Tässä tulkinnassa esteettömyydellä tarkoitetaan lähinnä fyysistä ympäristöä, kuten liikuntatiloja ja -rakennuksia, niiden ulkoalueita ja esimerkiksi julkisia liikennevälineitä. Saavutettavuudella tarkoitetaan «aineetonta» ympäristöä, kuten tietoa kuntien liikuntapalveluista, liikuntapaikkojen verkkosivuja ja asenteita.

Sisältö pätkinäkuoressa

Tässä artikkelikokoelmassa on johdannon lisäksi 17 artikkelia, jotka on koottu viiteen alalukuun. 48 eri kirjoittajaa ovat soveltavan liikunnan ja paraurheilun tutkijoita, kehittäjiä, koordinaattoreita ja ohjaajia kunnista, vammaisjärjestöistä, liikunnan aluejärjestöistä, lajiliitoista, asiantuntijaorganisaatioista, ammattikorkeakouluista sekä yliopistosta. Kirjoittajat on valittu mukaan ajankohtaisten kuntien soveltavaa liikuntaa edistäneiden hankkeiden perusteella. Artikkelikokoelma on tuotettu osana Liikuntatieteellisen Seuran Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hanketta tukemaan kuntia soveltavan liikunnan toimintaympäristön muutoksissa.

Julkaisun kirjoittajat käyttävät rinnakkain sekä soveltavan liikunnan ja paraurheilun perinteisiä että

uusia (ks. LTS & Sanastokeskus 2023) termejä. Tämä muistuttaa meitä siitä, että ei ole oikeita tai vääriä termejä. Termit saattavat erota myös eri koulutuksen saaneiden työntekijöiden välillä kunnissa ja hyvinvointialueilla. Uusimmasta sanastosuosituksesta (LTS & Sanastokeskus 2023) huolimatta puhumista ei pidä arkailla. Kieli voi vaihtua eri konteksteissa tai tilanteissa. Tärkeintä on saada soveltavan liikunnan kohderyhvät liikkeelle.

Luku 1 keskittyy soveltavan liikunnan tietopohjaan. Ala-Vähälä käsittelee artikkelissaan toimintarajoitteisten kuntalaisten liikkumista sekä sen tilastoinnin haastavuutta ja tietoa aukkoja. Asunta, Kämppi, Leskinen ja Tammelin kokoavat tietoa ja tietopuutteita toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisesta ja harrastamisesta. Lopuksi Salonen esittelee katsauksen iäkkäiden ihmisten liikkumisesta sekä Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot malliksi kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyölle.

Lukuun 2 on koottu erilaisia liikuntapalveluja tuottavia tahoja ja verkostoja. Oittinen kumppaneineen kuvaa Rajattomasti liikuntaa kuntien kumppanuusverkoston toimintaa Varsinais-Suomesta. Kivimäki ja Leppä avaavat erilaisia liikuntaneuvonnan käytäntöjä ja mahdollisuuksia kunnissa ja hyvinvointialueilla. Vartiainen ja Tarhala pohtivat Harrastamisen Suomen mallin mahdollisuuksia laajentua jokaisen lapsen ulottuville. Pikkupeura, Lindeman ja Huovinen kokoavat Koululiikuntaa kaikille -täydennyskoulutuksen opit ja esittelevät keinoja toimintarajoitteisten lasten yhdenvertaisuuden edistämiseksi koululiikunnassa. Luvun lopussa Jauhiainen kuvaa palvelumuotoiluun perustuvan Helmi-mallin mahdollisuutena lisätä liikettä mielenterveyskuntoutujien ja vaikeavammaisten asiakkaiden arkeen erilaisissa palveluyhteisöissä.

Luvussa 3 kurkistetaan paraurheilun maailmaan, koska kunnat ovat merkittäviä urheiluseurojen tukijoita. Peltonen kokoaa Avoimet ovet -hankkeen pohjalta katsauksen urheiluseuroihin ja niiden mahdollisuuksiin inkluisioiden muutoksessa. Saarinen ja Mononen kuvaavat paraurheilijan polun havaittuja erityispiirteitä, joita kunnissa olisi hyvä ottaa huomioon. Lajiliittojen osaamista ja yhteistyön näkökulmia avataan luvun viimeisessä artikkelissa, josta vastaavat Ahtiainen, Mattila, Väyrynen ja Welling.

Luku 4 tarkastelee kuntien olosuhteita ja rakenteita, jotka mahdollistavat osallistumisen. Ensimmäisessä artikkelissa Karinharju, Kuusiluoma, Heikkinen, Niemi ja Tupala esittelevät keinoja liikuntapaikkojen esteettömyystiedon kokoamiseksi ja hyödyntämiseksi. Roitto ja Siivonen kuvaavat, millaisia vaihtoeht-

toja kunnissa on käytössä toimintarajoitteisten liikkujien omaehtoisen liikkumisen tukemiseksi. Honkanen ja Rissanen hahmottelevat artikkelissaan luontoa liikuntapaikkoina, ja esittelevät esteettömyyskartoitukset ja -kuvailut keinoina lisätä kuntalaisten luonnossa liikkumista. Lopuksi Tero kuvaa liikunnan apuvälineiden saamiseen liittyviä lakeja ja käytäntöjä sekä esittelee ideoita apuvälineiden saannin helpottamiseksi.

Luvussa 5 käsitellään kielen merkitystä osana kuntien liikuntaviestintää. Prinkey ja Roitto kuvaavat soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston käyttömahdollisuuksia moniammatillisissa kuntien ja hyvinvointialueiden verkostoissa. Nylund pohtii artikkelissaan, millainen merkitys liikuntapalveluiden saamisella omalla äidinkielellä voi olla kielivähemmistöön kuuluvien liikunta-aktiivisuudelle.

Toivomme tästä julkaisusta olevan sinulle apua paikallisten soveltavan liikunnan ja paraurheilun palveluiden kehittämisessä, yhteistyöverkostojen kokoamisessa ja resurssien kohdentamisessa sinne, missä niitä eniten tarvitaan.

Helsingissä 14.4.2023

Riikka Roitto ja Aija Saari

Lähteet

- Invalidiliitto ry. 2023. Esteettömyys ja saavutettavuus. Viitattu 20.3.2023. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>
- Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3.
- Kauravaara, K. & Rönkkö, E. 2020. Näkymättömyys, marginalisaatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.) Eriarvoisuuden kasvat liikunnassa, 229–251. Liikuntatieteellinen seura. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja, 175.
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.thl.fi/sokra
- Liikuntatieteellinen Seura & Sanastokeskus 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23.
- Roitto, R. 2023. Kaikille avoimen liikunnan toimintaympäristön kuvaus kunnissa. Julkaisematon artikkeli.
- Saari, A. & Ala-Vähälä, T. 2021. Liikkujakysely. Teoksessa A. Saari (toim.) Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea 2021:1.

1

Karttuvat tietovarannot



Kuva: Antero Aaltonen

Soveltavan liikunnan palvelut ja tarjonta kunnissa

Soveltavan liikunnan palveluista kerätään tietoa entistä systemaattisemmin. Uusi työkirja auttaa kuntia tarkastelemaan soveltavan liikunnan tarpeita ja järjestämään palvelut.

Kuntien tarjoamat soveltavan liikunnan palvelut koostuvat muun muassa liikuntaryhmistä sekä tuesta soveltavaa liikuntaa järjestäville seuroille ja muille järjestöille. Omaehtoista liikuntaa tuetaan esimerkiksi liikuntavälineitä lainaamalla ja alennuskortein. Alennuskorttien myöntämiskriteerit ja -käytännöt vaihtelevat kunnasta toiseen, mikä voi asettaa soveltavan liikunnan kohderyhmiin kuuluvat eriarvoiseen asemaan hyvinvointialueiden sisällä. (Ala-Vähälä ym. 2021) Kuntien sosiaali- ja terveystoimella on ollut oma roolinsa kuljetus- ja avustajapalvelujen järjestäjänä.

Soveltavan liikunnan palvelujen kehittymistä on seurattu systemaattisemmin 2000-luvun alusta lähtien (Tiihonen & Ala-Vähälä 2002; Ala-Vähälä 2005; Ala-Vähälä 2010; Ala-Vähälä & Rikala 2014; Ala-Vähälä 2018; Ala-Vähälä ym. 2021.) Arvioinneissa on tarkasteltu palvelujen sisältöä ja volyymin, palvelujen organisoinnin tapoja ja yhteistyötä eri toimijoiden kesken sekä erityisliikunnalle (myöhemmin soveltavalle liikunnalle) osoitettuja resursseja. Pienenä puutteena voi pitää sitä, ettei palvelujen käyttäjien näkökulma ole arvioinneissa tullut esiin. Viimeisessä arvioinnissa (Ala-Vähälä ym. 2021) puutetta korjattiin ryhmähaastatteluin, mutta systemaattisemmin käyttäjänäkökulma tuli esiin vuosien 2020 ja 2021 taitteessa toteutetussa soveltavan liikunnan potentiaalisille asiakkaille kohdistetussa liikukajakyselyssä (Saari & Ala-Vähälä, 2021).

Kuntakyselyjen perusteella kunnat järjestävät noin puolet soveltavan liikunnan ryhmätarjonnasta; muita merkittäviä tahoja ovat sosiaali- ja terveystoimi, liikuntaseurat ja soveltavan liikunnan palveluja tarjoavat järjestöt sekä kansalaisopistot. Palvelun järjestäjätahot vaihtelevat hieman kuntakoon mukaan; pienemmissä kunnissa ei läheskään aina ole soveltavan liikunnan palveluja tarjoavia seuroja tai järjestöjä, mutta niiden rooli kasvaa siirryttäessä keskikokoisiin kuntiin. Toisaalta kansalais- ja työväenopistojen rooli korostuu pienemmissä kunnissa.

Kuntien tarjoamat soveltavan liikunnan ryhmät ovat tyypillisesti olleet naisvaltaisia ja houkutelleet etenkin ikääntyneitä – ryhmistä hieman yli puolet oli kohdistettu nimenomaan ikääntyneille ja muissakin ryhmissä ikääntyneiden osuus oli suuri. Samaan aikaan raja erityisryhmiin kuuluville kuntalaisille kohdistettujen liikuntapalvelujen ja kaikille tarkoitettujen terveystoimintapalvelujen välillä on ollut hyvin hämärä, ja rajaukset ovat vaihdelleet kunnittain. Toimintarajoitteisille liikkujille osoitettu Liikkujakysely (2021) kuvasi ensimmäistä kertaa toimintarajoitteisten liikkujien liikuntakäyttäytymistä: tulosten perusteella aikuiset, mutta vielä työiässä olevat, etenkin naiset, käyttävät ikääntyneitä useammin yksityisen sektorin palveluja.

Asiakaskunta moninaista ja tarpeet erilaisia

Liikkujakysely (2021) toi hyvin esiin soveltavan liikunnan asiakaskunnan moninaisuuden, ja samalla esille nousivat liikkujien voimakkaasti vaihtelevat tarpeet sekä asuinympäristön että vammojen ja sairauksien aiheuttamien rajoitteiden mukaan. Lisäksi monella erityisryhmiin kuuluvalla liikkujalla on useita rajoitteita; vammojen ja sairauksien yhteisvaikutukset voivat heikentää toimintakykyä entisestään ja sen myötä korottaa kynnystä osallistua liikuntaan. Ne ihmiset, joilla on useita toimintakykyä rajoittavia vammoja ja sairauksia, ovat ilmeisesti liikunnan harrastamisen suhteen hauraimmassa asemassa: liikkumista rajoittavia ja liikuntamotivaatiota heikentäviä tekijöitä on enemmän kuin muilla.

Mielenterveyskuntoutujien osalta tuli esiin se, että heidän tilanteeseensa voi liittyä myös taloudellisia ongelmia tai muuta syrjäytymisen uhkaa. Silloin esimerkiksi liikuntapalvelujen hinta saattoi rajoittaa liikunnan harrastamista. Kun soveltavan liikunnan kuntakyselyn (2021) yhteydessä haastateltiin nuoria kehitysvammaisia liikkujia ja heidän läheisiään, esiin tuli se, miten monialaisen tuen varassa heidän liikunnan harrastamisensa on; se edellyttää koulun, sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen ja ilmeisesti etenkin vanhempien tukea.

Liikkujakysely (2021) paljasti myös, että aiemmissa arvioinneissa on todennäköisesti aliarvioitu yksityisen sektorin rooli vammaisten ja pitkäaikaissairaiden soveltavassa liikunnassa. Aiemmin tiedot on kerätty vain kuntien edustajilta, mikä on voinut jättää näkymättömiin tai liian vähälle huomiolle ne nuoret ja työikäiset, jotka käyttävät yksityisiä liikuntapalveluja.

Soveltavan liikunnan potentiaaliseksi kohderyhmäksi on usein esitetty noin 15 prosenttia väestöstä – luku on esimerkiksi osana vammaisten oikeuksia ajavan ihmisoikeusliikkeen nimeä ”We the 15”. Kuten edellä on tullut esiin, ryhmää ei kuitenkaan voi yksiselitteisesti rajata ja se on hyvin heterogeeninen.

Tietolähteitä liikuntapalveluista sekä aikuisväestön terveydestä ja hyvinvoinnista kunnissa

Tilastokeskus, Kuntien avainluvut. (pxdata.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/Kuntien_avainluvut/). Tietokanta sisältää kuntakohtaisia tilastoja mm. väestörakenteesta (alle 18-vuotiaat, 18–64-vuotiaat, 65+ vuotiaat, eläkeläisten osuus väestöstä), työllisyysasteesta ja kunnan vuosikatteesta.

Tilastokeskus, Kuntien raportoimat taloustiedot. (pxdata.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/Kuntien_talous_ja_toiminta/). Tietokanta sisältää kuntakohtaisen tilaston liikunnan ja ulkoilun käyttömenoista.

Kuntavirveli (jamk.fi/fi/projekti/kunta-virveli). Eri lähteistä kerättyä dataa ja indikaattoreita kunnista: sisältää mm. väestörakennetta, liikuntapalveluja, liikunta-aktiivisuutta ja liikunnan kuntataloutta koskevia tilastoja.

TEA-viisari (teaviisari.fi). Kuntakohtaista tietoa liikuntapalveluista, liikunnan hallinnosta ja johtamisesta, suunnittelusta ja seurannasta.

Lipas-tietokanta (lipas.fi) Kuntakohtaista tietoa liikuntapaikoista.

Kuntakohtaista tilastotietoa väestön terveydestä ja hyvinvoinnista: Sotkanet (sotkanet.fi). Tietoa muun muassa väestön terveydestä ja hyvinvoinnista sekä vammaispalveluista.

Havaintoja Lounais-Suomesta

Liikuntatieteellinen Seura teki vuonna 2022 Lounais-Suomen aluehallintoviraston toimeksiannosta selvityksen soveltavan liikunnan potentiaalisesta kysynnästä, resursseista ja palveluista aluehallintoviraston alueella (Ala-Vähälä 2022). Soveltavan liikunnan mahdollista kohderyhmää arvioitiin kolmesta näkökulmasta; vertaamalla ikääntyneiden väestöosuuksia, väestön yleistä sairastavuutta arvioitiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman sairastavuusindeksin sekä pitkäaikaissairaita koskevien tilastojen avulla. Lasten ja nuorten tilannetta arvioitiin kouluterveyskyselyjen sekä vipunen.fi-tietokannan avulla, joka antaa kunnittain tietoa perusopetuksessa erityisen tuen piirissä olevien lasten määristä.

Kun alueita verrattiin ikäryhmittäin, nousi esiin – jo ennestään tunnettu – ikääntyneiden osuuden voimakas alueittainen vaihtelu. Tyypillisesti ikääntyneitä on eniten suurista kaupungeista kauempana sijaitsevilla pienissä kunnissa. Kun suurimmissa kaupungeissa Lounais-Suomen aluehallintoviraston alueella 65 vuotta täyttäneiden osuus oli 20 prosentin luokkaa, syrjäisempien seutukuntien alueiden kunnissa luku oli yli 30 prosenttia. Yli 65-vuotiaat eivät läheskään aina tarvitse soveltavan liikunnan palveluja, mutta luku käy indikaattoriksi siitä, miten ikääntyneille tarkoitettujen liikuntapalvelujen tarve vaihtelee alueittain. Syrjäisemmillä seuduilla ikääntyneiden tarvitsemien palvelujen kysyntä on siis suurempi, mutta samaan aikaan pienen väestömäärän ja pidempien etäisyyksien vuoksi palvelujen järjestäminen voi olla vaikeampaa.

Kun Lounais-Suomen väestön terveydentilaa tarkasteltiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sairastavuusindeksin avulla, huomattiin että alueen asukkaat ovat hieman Manner-Suomen kuntien keskiarvoa terveempiä. Indikaattori tuo esiin ennestään tunnetut itä- ja länsisuomalaisten terveyserot: aluehallintoviraston alueella kuntakohtaisten indikaattorien keskiarvo oli 97,2, kun Manner-Suomen kaikkien kuntien keskiarvo oli 108,9. Keskiarvo laskee sataan, kun mukaan otetaan Ahvenanmaan maakunnan kunnat. Kun Lounais-Suomen alueen kuntien tiedoista vakioitiin pois erot ikääntyneiden määrissä, esiin ei noussut suuria eroja alueen kuntien kesken.

Työkirja soveltavaa liikuntaa varten

Edellä esitellyn taustaselvityksen pohjalta Liikuntatieteellinen Seura ja Lounais-Suomen aluehallintovirasto suunnittelivat yhteistyössä työkirjan, jonka avulla kunnat voivat tarkastella soveltavan liikunnan tarpeita ja järjestää palvelut. Liikuntalakia mukaillen työkir-

jan tavoitteena on, että kunta arvioi valtakunnallisten tilastojen ja etenkin omien lähteidensä avulla soveltavan liikunnan asiakkaiden määrän ja palvelujen tarpeen. Tämän jälkeen kunta tuottaa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa tarvittavat palvelut.

Kysynnän selvittämisen ja palvelujen organisoimisen pohjaksi kohderyhmä on jaoteltu neljään alaryhmään:

1. lapsiin ja nuoriin
2. aikuisiin, joilla on jokin liikuntaan liittyvä erityistarve tai soveltamista edellyttävä vamma tai sairaus, mutta jotka pääosin pärjäävät itsenäisesti
3. aikuisiin, jotka vammansa tai sairautensa vuoksi tarvitsevat laajemman monialaisen tukiverkon elämiseensä ja liikunnan harrastamiseen
4. ikääntyneisiin, jotka toimintakykynsä alenemisen vuoksi tarvitsevat soveltavan liikunnan palveluita.

Luokittelun avulla pystytään parhaiten paikantamaan kohderyhmiin kuuluvat ja jakamaan vastuut eri toimijoiden kesken. Lasten ja nuorten osalta liikuntatoimen luontevia yhteistyökumppaneita ovat koulutoimi ja varhaiskasvatus. Itsenäisesti pärjävien aikuisten osalta oletetaan, että merkittävä osa palveluista voidaan järjestää yhteistyössä järjestöjen ja esimerkiksi kansalaisopistojen kanssa sekä tukemalla omatoimisen liikunnan harrastamista kuntien liikuntapaikoilla tai yksityisissä liikunta-alan yritysissä.

Monialaista tukiverkostoa tarvitsevien aikuisten liikunta vaatii yhteistyötä etenkin liikuntatoimen ja sosiaali- ja terveyssektorin kanssa, eli käytännössä on rakennettava toimivat yhteistyöverkostot kunnan liikuntatoimen ja hyvinvointialueen kanssa. Ikääntyneiden osalta oletetaan, että heille tarkoitettuja palveluita voidaan osin järjestää yhteistyössä järjestöjen ja kansalaisopistojen kanssa, osin tukemalla omaehtoista liikuntaa. Todellisuudessa kokonaisuus on monimuotoisempi, ja kohderyhmien rajat voivat osoittautua hämäräksi, mutta luokittelun oletetaan helpottavan kuntien liikuntapalveluiden suunnittelua.

Työkirja on laadittu siten, että liikuntatoimi pystyy yhteistyössä muiden kunnan palveluntarjoajien (sivistyspalvelut, perusopetus, vanhustenhuolto ym.) kanssa arvioimaan kysynnän ja sopimaan palvelujen määrän ja kustannusten jaon. Täytetyn työkirjan voi pienin lisäyksin hyväksyttävä kunnallisena soveltavan liikunnan suunnitelmana, jonka toteutumista voi seurata esimerkiksi kunnanvaltuustojen istuntokausien mukaan.

Työkirjaa on testattu aluksi kahdessa kunnassa, Turussa ja Paimiossa. Alustavan palautteen perusteella työkirja on helpottanut soveltavan liikunnan suunnitteluprosessia ja auttanut eri toimijoiden sitouttamista yhteistyöhön palvelujen järjestämisessä. Lounais-Suomen aluehallintovirasto julkaisee työkirjan kaikkien kuntien avoimeen käyttöön ja Liikuntatieteellisen Seuran SOPIVA-hanke tukee kuntia soveltavan liikunnan suunnitteluprosessissa vuosina 2023–2026.

Timo Ala-Vähälä, tutkija, Liikuntatieteellinen Seura

Lähteet

- Ala-Vähälä T., Farin V., Karinharju K., Kuusiluoma R.-K., Peltonen N., Piittisjärvi T., Roitto R., Saarela T., Saari A., Samstén R. & Sipilä V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3.
- Ala-Vähälä T. 2018. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2018:3.
- Ala-Vähälä T. & Rikala S. 2014. Erityisliikunta kunnissa 2013. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:5.
- Ala-Vähälä T. 2010. Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta vuonna 2009. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:17.
- Ala-Vähälä T. 2006. Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta vuonna 2005. Opetusministeriön julkaisuja 2006:21.
- Saari A. & Ala-Vähälä T. 2021. Liikkujakysely. Teoksessa Saari, A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea 2021:1.
- Tiihonen A. & Ala-Vähälä T. 2002. Erityisliikunnan arviointiraportti. Valtionhallinnon toimenpiteiden arviointia erityisliikunnan alueella. Opetusministeriö. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osaston julkaisusarja Nro 6/2002. Helsinki.
- #WeThe15: <https://www.wethe15.org>

Mitä tiedetään toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisesta?

Lapsista ja nuorista joka viidennellä on jokin liikkumista vaikeuttava toimintarajoite. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisesta on vain vähän säännöllisesti raportoitua tietoa. Yhdenvertaiseen liikuntakulttuuriin on vielä matkaa.

Toimenpiteiden kehittämisen ja päätöksenteon kannalta on tärkeää tunnistaa erityisen haavoittuvassa asemassa olevat ryhmät. Lasten ja nuorten liikunnan Tulokortti 2022 -yhteenvedo tarkastelee toimintarajoitteisten lasten ja nuorten tuloksia inklusiivisesti ja aiempaa laajemmin. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus ovat läpileikkaavia teemoja Suomen Tulokortissa.

Lasten ja nuorten liikunnan Tulokortti on tutkimuspohjainen yhteenvedo, joka kuvaa lasten ja nuorten liikunnan tilaa ja edistämistä Suomessa. Tulokortti on toteutettu Suomessa neljästi. Uusin Tulokortti 2022 -julkaisu tarkastelee lasten ja nuorten liikuntakäyttämistä sukupuolittain neljässä ikäryhmässä: alle kouluikäiset, alakouluikäiset, yläkouluikäiset ja opiskelijat. Lisäksi tulokset on esitetty ja arvioitu ensimmäistä kertaa kaikissa ikäryhmissä suhteutettuna toimintarajoitteisuuteen.

Tulokortin kokoamiseen on osallistunut laaja lasten ja nuorten liikunnan työryhmä, johon kuului yhteensä 24 asiantuntijaa viidestä eri tutkimuslaitoksesta. Julkaisu on saatavilla suomen-, ruotsin- ja englanninkielisenä (Tulokortti 2022).

Suomen Tulokortti 2022 -yhteenvedossa toimintarajoitteiset lapset ja nuoret on huomioitu läpileikkaavasti jokaisessa luvussa. Tuloksia esitellään ikäryhmittäin, sukupuolittain ja eri toimintarajoitteittain. Tulokortissa rajoitteet on luokiteltu neljään pääryhmään. Fyysisiä toimintarajoitteita ovat näkemisen, kuulemisen ja liikkumisen vaikeudet, kognitiivisia toimintarajoitteita ymmärtämisen, oppimisen ja keskittymisen vaikeudet ja sosiaalisia toimintarajoitteita ovat vaikeudet oman käytöksen kontrolloimisessa, muutosten hyväksymisessä omiin rutiineihin ja ystävien saamisessa. Lisäksi tarkastellaan psyykkisiä toimintarajoitteita, joista raportoidaan kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kokevia. Alle kouluikäisten toimintarajoitteisten ryhmään luokiteltujen lasten huoltajat ilmoittivat, että lapsella on

lääkärin toteama pitkäaikaissairaus tai terveysongelma (4-vuotiaista lapsista 12 %). Tulokortissa pyörätuolisyntoli symboli kuvaa kaikkia toimintarajoitteiden ulottuvuuksia, ei siis ainoastaan liikkumisen rajoituksia.

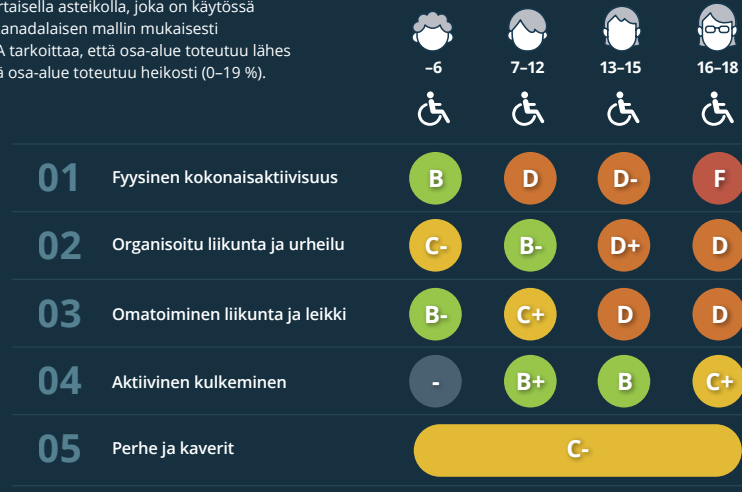
Lasten ja nuorten liikkumista ja sen edistämistä arvioidaan Tulokortissa kymmenellä eri osa-alueella. Liikuntakäyttämisen sisältää viisi osa-aluetta: fyysinen kokonaisaktiivisuus, organisoitu liikunta ja urheilu, omatoiminen liikunta ja leikki sekä aktiivinen kulkeminen. Lisäksi kuvataan ja arvioidaan sitä, miten eri tahot mahdollistavat lasten ja nuorten liikkumista. Näitä tahoja ovat perhe ja kaverit, ja lisäksi arvioidaan varhaiskasvatuksen, perusopetuksen sekä lukio- ja ammatillisen koulutuksen liikkumisen edistämisen tilannetta ja myös sitä, miten kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö sekä valtakunnan tason toimenpiteet tukevat lasten ja nuorten liikkumista Suomessa. Kansallinen asiantuntijaryhmä arvioi osa-alueiden toteutumisen kansainvälisten ohjeiden mukaan. Arvioinnissa A tarkoittaa, että osa-alue toteutuu lähes täydellisesti (80–100 %), ja F-arvion saanut osa-alue toteutuu heikosti (0–19 %) (ks. kuvio 1).

Suomen Tulokortti-työ on osa kansainvälistä *Active Healthy Kids Global Alliance* (AHKGA) -yhteenliittymää, joka koordinoi eri maiden Tulokorttien vertailua, Global Matrixia. Vuonna 2022 maiden välinen vertailu järjestettiin neljättä kertaa, ja mukana oli yhteensä 57 maata tai aluetta (Global Matrix 4.0; Aubert ym. 2022). Kansainvälisessä vertailussa huomioitiin kaikkien osallistuvien maiden kymmenen eri osa-alueen keskiarvotulokset. Suomi sijoittui neljän kärkeen joukkoon yhdessä Japanin, Slovenian ja Tanskan kanssa. (Aubert ym. 2022.)

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten tuloksia vertailtiin Global Matrixissa ensimmäistä kertaa kansainvälisesti (Para Report Cards, suomeksi Paratulokortti). Vertailuun osallistui Suomen lisäksi 13 maata (Ng ym. 2022). Paratulokorttien vertailussa Suomi sai maista parhaan arvosanan (C+). Muiden kokonaisvertailun kärkimaiden, kuten Japanin, Slovenian ja Tanskan, toimintarajoitteisten lasten ja nuorten tuloksia ei kuitenkaan sisältynyt Paratulokorttien vertailuun.

SUOMEN TULOSKORTTI 2022

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan ja sen edistämisen viisi osa-aluetta arvioitiin viisiportaisella asteikolla, joka on käytössä kansainvälisessä konsortioissa kanadalaisen mallin mukaisesti (A=paras... F=heikoin). Arviointi A tarkoittaa, että osa-alue toteutuu lähes täydellisesti (80–100 %), ja F, että osa-alue toteutuu heikosti (0–19 %).



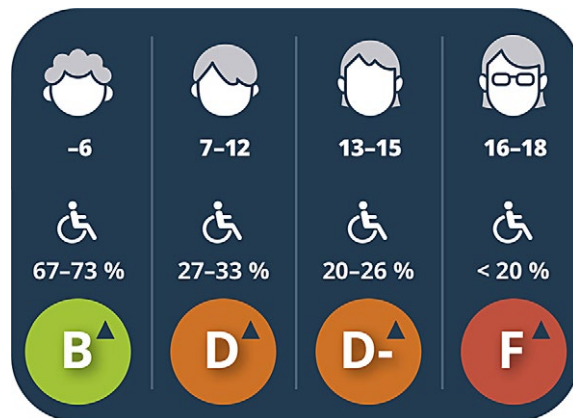
Kuvio 1. Eri-ikäisten toimintarajoitteisten lasten ja nuorten tulokset Tulostkortissa. Osa-alueina liikuntakäyttäytyminen (1–4) sekä perhe ja kaverit (5).

Liikkumissuosituksen toteutumiseen vielä matkaa

Tulostkortissa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tulokset esitetään ja arvioidaan suhteessa kouluikäisten tunnin reippaan liikkumisen suositukseen (kuvio 2). Toimintarajoitteisten osalta on tällä hetkellä saatavilla vain kyselytietoa. Jyväskylän ja Satakunnan ammattikorkeakouluissa on kuitenkin käynnistynyt Falla-hanke (2022–2024), jonka tarkoituksena on kehittää fyysisen aktiivisuuden mittaus- ja palautejärjestelmä toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille. Hankeen ensimmäisenä vuonna kerättiin kohderyhmän nuorilta tietoa siitä, miten he kokevat mittareiden käytettävyyden.

Kehitteillä on lisäksi tiedonkeruumenetelmä, jolla saadaan tietoa yksilöllisistä liikkumisprofiileista. Liikkumisprofiili-lomakkeen perusteella on mahdollista jatkossa löytää jokaiselle sopiva liikemittari, jolla saadaan mahdollisimman luotettavasti tietoa liikkumisen määrästä ja intensiteetistä. Hanke tavoittelee myös arkiliikunnan lisäämistä antamalla lapsille ja nuorille sekä heidän kanssaan arjessa toimiville huoltajille, avustajille, opettajille, fysioterapeuteille ja valmentajille tietoa luotettavista fyysisen aktiivisuuden mittausmenetelmistä sekä lisäämiskeinoista. Hanke tuottaa toimintarajoitteisten henkilöiden fyysisen aktiivisuuden mittausmenetelmiä ja tiedon hyödyntämistä liikkumisen edistämässä käsittelevän oppaan.

Reippaan liikkumisen määrä vähenee tasaisesti iän myötä (kuvio 2). Tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat



Kuvio 2. Reippaasti vähintään tunnin päivässä liikkuvien toimintarajoitteisten lasten ja nuorten osuus.

jokaisessa ikäryhmässä. Heikoimmin suositukseen yltyvät lapset ja nuoret, jotka kokevat psyykkisiä sekä sosiaalisia toimintarajoitteita. Aktiivisuuden seuraamisessa on tärkeää huomioida myös todella vähän liikkuvat. Toimintarajoitteita kokevien joukossa on paljon vähän liikkuvia. Lapset ja nuoret, joiden arkeen kuuluu erityyppistä vähän fyysistä aktiivisuutta, kaipaavat erityistä huomiota, kuten yksilöllistä liikunta- ja hyvinvointineuvontaa.

Lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt ja ylipaino on yleistynyt merkittävästi viime vuosikymmenien kuluessa. Kansallisten kyselyjen perusteella toimintarajoitteisilla nuorilla on ikätovereita enemmän

ylipainoa itseilmoitetun pituuden ja painon mukaan. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten osalta ei ole kuitenkaan saatavilla mittaustietoa, joten Paratuloskortissa fyysisen toimintakyvyn osa-aluetta ei voitu arvioida.

Aktiivinen kulkeminen kouluun, harrastuksiin ja kavereiden luo kerryttää monille lapsille ja nuorille merkittävän osan päivän fyysisestä aktiivisuudesta. Toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista koulumatkansa kulkee aktiivisesti 78 prosenttia 11-vuotiaista, 65 prosenttia yläkouluikäisistä ja hieman yli puolet toisen asteen opiskelijoista, kun koulumatka on alle viisi kilometriä. Talvisin koulumatkojen aktiivinen kulkeminen on vähäisempää kuin keväällä ja syksyllä. (Tuloskortti 2022.) Suomessa talvi vaikeuttaa usein apuvälineitä käyttävien aktiivista kulkemista.

Yhteisöjen rooli tärkeä

Varhaiskasvatussyksiköistä 91 prosenttia arvioi huomioidensa vähän liikkuvat ja tukea tarvitsevat lapset toiminnassaan. Liikkumiseensa tukea tarvitsevalle lapselle on saatavilla erityistä tukea ja apua 73 prosentissa yksiköistä. Kolmannes yksiköistä pystyy tarjoamaan erityisvälineitä liikkumiseensa tukea tarvitseville lapsille. (Liikkuvan varhaiskasvatuksen Seuranta-Virveli 2022.) Noin puolet varhaiskasvatussyksiköistä arvioi pihan ja sisätilojen liikuntaolosuhteet sekä liikunta- ja toimintavälineiden riittävyyden erityistä tukea tarvitsevien lasten kannalta hyväksi (Kämpö ym. 2020a).

Varhaiskasvatuksen henkilöstö suhtautuu myönteisesti liikkumiseen ja liikkumisen edistämiseen (Kämpö ym. 2020b). Varhaiskasvattajista 97 prosenttia on sitä mieltä, että lasten liikkumisen mahdollistaminen on kaikkien tehtävä, ja 91 prosenttia näkee yhdenvertaisuuden tulevan hyvin huomioiduksi toiminnassa. Varhaiskasvatussyksiköiden tilojen esteettömyydessä on kuitenkin vielä parantamisen varaa, sillä joka kolmas varhaiskasvattaja kokee tilojen rajoittavan liikkumista.

Koulupäivän aikaisella liikunnalla ja liikkumisella on suuri merkitys vähiten liikkuville oppilaille. Liikuntatunnit ovat erityisen tärkeitä vähän liikkuville nuorille, joilla sykkeet kohoavat tunneilla terveyttä edistävälle tasolle (Lyyra ym. 2019). Vähiten liikkuvien oppilaiden ryhmässä on paljon toimintarajoitteisia lapsia ja nuoria. Toivottavaa olisi, että he voivat osallistua tasa-arvoisesti koulun liikunnanopetukseen. Kolmiportaisen tuen toteutumisesta ja liikunnasta vapautettujen määrästä ei ole tietoa saatavilla.

Koulun kerhotoiminta mahdollistaa matalan kynnyksen liikuntaharrastuksen yhdenvertaisesti kaikille oppilaille, ja toimintarajoitteita kokevat osallistuvatkin muiden mukana kerhoihin yhtä usein. Alakouluikäiset

ja pojat ovat aktiivisimpia koulun kerhoissa liikkuvia. Viidennen luokan oppilaista, joilla on fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita, kolmasosa liikkuu koulun kerhoissa (pojista 29 %, tytöistä 24 %). Yläkouluikässä joka kymmenes nuori liikkuu koulun kerhossa (pojista 18 %, tytöistä 5 %). Lukiolaisista, joilla on fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita, seitsemän prosenttia (15 % pojista, 3 % tytöistä) kertoo liikkuvansa viikoittain oppilaitoksen liikuntakerhossa. (Tuloskortti 2022.)

Noin kolmasosa lukioista ja alle puolet ammatillisista oppilaitoksista järjestää opiskelijoille yksilöllistä neuvontaa liikkumisen tueksi. Mahdollisuutta on hyödyntänyt lukioissa toimintarajoitteita kokevista opiskelijoista neljä prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa ja ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskelevista lähes joka kymmenes opiskelija (8 %). (Tuloskortti 2022.)

Toimintarajoitteisten lasten omatoiminen liikkuminen on ohjattua liikuntaa selvästi vähäisempää. Huoltajien osallistumisen rooli korostuu toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa ja valmentajana toimiminen on yleistä (Hakanen ym. 2019). Neljäs- ja viidesluokkalaisten huoltajista, joiden lapsilla on fyysisiä, kognitiivisia tai sosiaalisia toimintarajoitteita, 76 prosenttia kertoo kannustavansa usein lasta liikkumaan ja urheilemaan ja 28 prosenttia liikkuu lapsensa kanssa (Tuloskortti 2022; Huoltajien tulokset 2019 Kouluterveyskyselystä).

Liikkumisen edistäminen varhaiskasvatuksessa

Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen on maksuton itsearviointityökalu varhaiskasvatussyksiköille liikunnallisen toimintakulttuurin suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Arvioinnissa on myös sisältöjä liittyen yhdenvertaisuuden huomiointiin:

- Vähän liikkuvat ja tukea tarvitsevat lapset huomioidaan.
- Liikkumiseensa tukea tarvitsevalle lapselle on tarvittaessa saatavilla erityistä tukea ja apua.
- Liikkumiseensa tukea tarvitseville lapsille on saatavilla erityisvälineitä.
- Lapsille suunnitellaan ja toteutetaan omalle motoriselle taitotasolle soveltuvia tehtäviä.
- Neuvolan kanssa tehdään yhteistyötä lasten motorisen kehityksen ja liikkumisen edistämiseksi.

Nykytilan arvioinnin tulokset ovat saatavilla ajantasaisesti visuaalisessa tietokannassa osoitteessa www.vuorokasvatus.fi/nykytilan-arviointi, josta saa tietoa myös kunnittain.

Liikunnan edistäminen kohentunut kunnissa

Kunnat ovat keskeisessä roolissa lasten ja nuorten liikkumiseen liittyvässä päätöksenteossa, myös hyvinvointialueiden muodostumisen myötä. Palveluiden suunnittelussa tarvitaan yhä enemmän tietoa muun muassa iän, sukupuolen, toimintarajoitteisuuden ja ulkomaa-laistaustan osalta. Yksityiskohtaisella tiedolla eri ryhmille suunnattua toimintaa ja palveluita on mahdollista kehittää ja kohdentaa entistä paremmin.

Liikuntasuunnitelmat sekä kehittämisohjelmat ovat yleistyneet kunnissa ja liikunta-aktiivisuutta kuvataan yhä useamman kunnan hyvinvointikertomuksessa. Myös lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden säännöllinen seuranta ja maksuttomat liikuntavuorot ovat lisääntyneet. Kunnista noin puolet on asettanut soveltavaa liikuntaa koskevia tavoitteita ja 58 prosenttia on kohdentanut siihen resursseja. Neljännes kunnista ilmoittaa seuraavansa liikkumis- ja toimimisesteisten liikunta-aktiivisuutta säännöllisesti ja vähintään kahden vuoden välein. Lähes viidennes on esitellyt liikkumis- ja toimimisesteisten liikunta-aktiivisuutta koskevia tietoja kunnan johtoryhmälle. (Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2020.)

Soveltavan liikunnan palvelujen tilanne on myös parantunut puolessa kunnista, ja puolet kunnista arvioi tilanteen pysyneen viime vuosina ennallaan. Parannettavaa kuitenkin riittää, sillä vain noin puolella kunnista on soveltavaa liikuntaa ohjaavia suunnitelmia (Ala-Vähälä ym. 2021). Lisäksi ei ole tietoa, miten soveltavan liikunnan suunnitelmien toteutumista käytännössä kunnissa seurataan, mitä ne pitävät sisällään ja onko niissä huomioitu lapset ja nuoret omana kohderyhmänä.

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kuntakoordinaattoreilta selvitettiin kuntien toimintarajoitteisten lasten huomiointikäytäntöjä varhaiskasvatuksessa (Turunen ym. 2023). Kunnista 87 prosenttia (n = 69) oli huomionnut toimintarajoitteiset lapset kunnan Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Noin puolet kunnista järjestää varhaiskasvatuksen henkilöstölle koulutusta erityistä tukea tarvitsevien lasten liikkumisesta, ja joka viidennes kunnassa on varhaiskasvatuksessa saatavilla liikunnan apuvälineitä niitä tarvitseville.

Millä tolalla soveltava liikunta on kunnassa?

Vastaukset näihin kahdeksaan kysymykseen kertovat paljon kunnan soveltavan liikunnan tilasta lasten ja nuorten näkökulmasta. Onko kunnassa

- soveltavan liikunnan suunnitelma, joka huomioi lapset ja nuoret omana kohderyhmänä?
- yksilöllistä liikuntaneuvontaa, jossa huomioidaan toimintarajoitteiset lapset ja nuoret?
- lainattavissa eri vuodenajoille ja eri ympäristöihin sopivia liikkumisen apu- ja toimintavälineitä oppiville yhteisöille? Entä henkilökohtaiseen käyttöön?
- huomioitu toimintarajoitteiset lapset ja nuoret harrastustoiminnan tarjonnassa ja suunnittelussa?
- saatavilla tietoa esteettömistä liikuntapaikoista, myös luontokohteista ja puistoista?
- tuettu ja koulutettu liikuntaseuroja tarjoamaan kaikille avointa toimintaa?
- kerätty tietoa toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisaktiivisuudesta?
- tarjottu maksuttomasti liikuntavuoroja lapsille ja nuorille?

Valtakunnalliset päätökset mahdollistavat kaikkien lasten ja nuorten liikkumisen

Valtionhallinto luo edellytyksiä liikuntapolitiikan tavoitteiden toteuttamiselle resursoimalla yhdenvertaisesti kaikkien lasten ja nuorten liikuntaa. Soveltavaa liikuntaa toteutetaan niin erillisenä toimintana kuin yhdenvertaisuus- ja tasa-arvotyön valtavirtaistamisena hallinnossa sekä kaikissa avustettavissa järjestöissä. Vuoden 2019 osalta soveltavan liikunnan avustuksia olivat esimerkiksi suoraan soveltavaan liikuntaan kohdenneet määrärahat (n. 5,8 M€), liikunnan yhdenvertaisuutta edistävät hankeavustukset (1,5 M€) sekä seuratoiminnan kehittämistuessa soveltavaan liikuntaan kohdenneet hankkeet (0,49 M€). Lisäksi kunnille osoitetut rakentamis- ja peruskorjausavustukset ovat esteettömyyden huomioimisen näkökulmasta erittäin vaikuttavaa valtionhallinnon ohjausta.

Valtakunnalliset liikunnan edistämishjelmat, eli Liikkuvat-kokonaisuus, edistävät liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Lapsia ja nuoria koskettavat Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmat. Niiden tavoitteena on liikettä lisäämällä ja istumista vähentämällä luoda oppiviin yhteisöihin aktiivisempi toimintakulttuuri, jolla tuetaan kaikkien lasten ja nuorten kasvua, kehitystä ja oppimista. Ohjelmien lähtökohdانا on kaikkien lasten ja nuorten tasavertainen mahdollisuus osallistua liikkuvampaan, aktiivisempaan varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivään.

Tietoa toiminnan suunnitteluun

Tietoa toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisesta on saatavilla kunnittain, alueittain ja valtakunnan tasolta. Taulukkoon 1 on koostettu toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumista ja sen edistämistä

kuvaavia tutkimusaineistoja, joita on mahdollista hyödyntää kuntien liikuntapalveluiden suunnittelussa. Esimerkiksi yhteistyössä sivistyspalveluiden kanssa voidaan kartoittaa ensin alueen lasten ja nuorten liikkumisen tilannetta ja olosuhteita.

Tietolähde	Sisällöt	Ikäryhmä	Tietoa kerätty / raportoitu kunnittain (1), alueittain (2)	Aineistonkeruun toteutus	Miten toimintarajoitteiset on huomioitu aineiston keruussa ja raportoinnissa?
FinLapset (THL)	Fyysinen kokonaisaktiivisuus, omatoiminen liikunta (liikunta- ja leikkipaikat)	4 kk, 4-vuotiaat	1, 2	Seurantakysely (2018, 2020)	*Toimintarajoitekysymykset Tietoa ei ole raportoitu lapsen toimintarajoitteiden mukaan.
Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen (Likes, Jamk)	Liikunnallinen toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa yksiköiden itsearvioimana	Varhaiskasvatustyksiköt	1, 2	Jatkuva tiedonkeruu	Vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien lasten huomiointi
Kouluterveyskysely (THL)	Fyysinen kokonaisaktiivisuus, organisoitu liikunta ja urheilu, omatoiminen liikunta, perheen tuki	Peruskoulu- ja toinen aste	2	Kahden vuoden välein	*Toimintarajoitekysymykset vuosina 2017, 2019, 2021 Toimintarajoitteista tietoa saatavilla vain 2017 tulosten osalta.
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU (Jyväskylän yliopisto)	Fyysinen kokonaisaktiivisuus, organisoitu liikunta ja urheilu, omatoiminen liikunta, aktiivinen koulumatkaliikunta, perheen tuki	Peruskoulu- ja toinen aste		Kahden vuoden välein, peruskoulun ja toisen asteen aineistonkeruut vuorottelevat	*Toimintarajoitekysymykset 2016, 2018, 2022 (peruskoulu), 2020 (toinen aste)
Takuulla liikuntaa, Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (Nuorisotutkimusseura)	Liikkumisen määrä, liikunnan harrastaminen ja vapaa-aika	7–17-vuotiaat toimintarajoitteiset nuoret	2	2018	*Toimintarajoitekysymykset
TUTKA (Jyväskylän yliopisto) (Pikkupeura ym. 2020)	Liikuntakäyttäytyminen (mm. liikkumisen määrä, liikunnan esteet, organisoitu liikunta ja urheilu)	Erytysluokilla tai -kouluissa opiskelevat 7–18-vuotiaat		2018	*Toimintarajoitekysymykset
Liikkujakysely (Paralympiakomitea) (Saari 2021)	Liikuntakäyttäytyminen (mm. liikkumisen määrä, harrastaminen, esteet)	Alle 18-vuotiaat		2021	*Toimintarajoitekysymykset
AMEO (Likes) (Ng ym. 2021)	Liikuntakäyttäytyminen (mm. liikkumisen määrä, liikunnan esteet, organisoitu liikunta ja urheilu)	Ammatillisten erityisoppilaitosten opiskelijat		2020	*Toimintarajoitekysymykset
Liikunnan edistäminen kunnissa – TEAvisari (THL)	Soveltavan liikunnan tavoitteet, liikkumis- ja toimintaesteisten liikuntaaktiivisuuden seuranta ja raportointi	Kuntien liikunnan edistämisen vastuuhenkilöt	1, 2	Kahden vuoden välein	Tietoa ei ole saatavilla erikseen lasten ja nuorten kohderyhmästä.

Taulukko 1. Aineistoja toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisesta ja liikkumisen edistämisestä.

* WG (2022): Child Functioning Module. www.washingtongroup-disability.com/question-sets/wgunicef-child-functioningmodule-cfm/

Säännöllisesti raportoitua tietoa tarvitaan

Toimintarajoitteisuuden termikirjo on vaikeuttanut tutkimustyötä ja kokonaiskuvan hahmottamista, sillä käytetty termistö on vaihdellut riippuen tutkijaryhmistä, palvelun tarjoajista ja sektorista. Liikuntatieteellinen Seura ja Sanastokeskus julkaisivat ensimmäisen Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston (2023), joka selkeyttää termien käyttöä ja asiantuntijoiden välistä vuoropuhelua.

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä käsittelevää tietoa kerätään keskeisimmissä kansallisissa tutkimuksissa, mutta säännöllisesti raportoitua tietoa löytyy vain vähän. Lisäksi on tehty yksittäisiä kohdennettuja tiedonkeruita. Kunnissa tiedolla johtamiseen kaivataan kohdennettua seuranta- ja arviointia lasten ja nuorten liikkumisesta muun muassa iän, sukupuolen ja toimintarajoitteisuuden osalta.

Päätöksenteon ja konkreettisten toimenpiteiden pohjaksi olisi tärkeää saada tietoa myös eri-ikäisten toimintarajoitteisten lasten liikkumisen edistämisestä. Tiedon perusteella liikunnan edistämisen toimenpiteitä pystytään kehittämään ja suuntaamaan konkreettisemmin. Esimerkiksi toimintarajoitteisten nuorten liikkumisen edistämisestä koulu- ja opiskelupäivinä kaivataan lisää tietoa. Suomesta puuttuu myös vielä valtakunnallinen liikuntapaikkojen esteettömyyden tilaa kuvaava tietopohja, mikä vaikeuttaa toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisen suunnittelua. Tieto siitä, minne lapsi tai nuori pääsee ja missä hän pystyy toimimaan itsenäisesti tai muiden henkilöiden avustuksella, olisi tervetullutta. Liikuntapaikkojen lisäksi tietoa tarvitaan myös luontokohteista.

Piritta Asunta, johtava asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Katariina Kämppi, tutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Milja Leskinen, viestintäsuunnittelija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Tuija Tammelin, johtava tutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Lasten ja Nuorten tulokortti 2022:
www.jamk.fi/tulokortti

Lähteet

Ala-Vähälä, T., Farin V., Karinharju, K., Kuusiluoma R-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2021:3.
Asunta, P., Kämppi, K., Ng, K., Saari, A. & Tammelin, T. 2022. Results from Finland's Report Card 2022 on Physical Activity for Children and Adolescents with Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 39(4). (Ahead of Print.) <https://doi.org/10.1123/apaq.2022-0068>

Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., ... & Tremblay, M. S. 2022. Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card grades for children and adolescents: Results and analyses from 57 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700–728. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2022-0456>

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2019. Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusseura. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:5. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Takuulla_liikuntaa_Verkkojulkaisu_020619.pdf

Jyväskylän yliopisto. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu>
Ng, K., Asunta, P., Lindeman, A., Hakonen, H., & Rintala, P. 2020. Toimintarajoitteita kokevien opiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa S. Kokko, R., Hämylä & Martin, L. (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia, 112–119.

Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2020. Henkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatuksessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 377. Likes.

Kämppi, K., Inkinen, V., Turunen, M. & Laine, K. 2020. Liikkumisen olosuhteet varhaiskasvatusyksiköissä. Verkkójulkaisu. Likes. www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/olosuhteet

Liikkuvan varhaiskasvatuksen Seuranta-Virveli 2022. Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen – seuranta-aineisto 2018–2022. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi

Likes, JAMK. Liikkuva varhaiskasvatus nykytilan arviointi. www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi

Lyyra, N., Lyyra, M., Villberg, J. & Heikinaro-Johansson, P. 2019. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja sukupuolen yhteys liikuntatunnin kuormittavuuteen yläkouluikäisillä. *Liikunta & Tiede* 56(2–3), 90–96.

Liikunta kunnan toiminnassa 2020 -tiedonkeruun perustaulukot. Päivitetty 3.12.2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomen Kuntaliitto ja Valtion liikuntaneuvosto. www.teaviisari.fi/liikunta

Pikkupeura, V., Asunta, P., Villberg, J. & Rintala, P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. *Liikunta & Tiede*, 57(1).

Saari, A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea 2021:1. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. 2023. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

Sit, C., Aubert, S., Carty, C., Silva, D. A. S., López-Gil, J. F., Asunta, P., ... & Ng, K. 2022. Promoting physical activity among children and adolescents with disabilities: the translation of policy to practice internationally. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 758–768. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0351>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. FinLapset-kyselytutkimus. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finlapset-lasten-nuorten-ja-perheiden-terveys-ja-hyvinvointi/finlapset-kyselytutkimus>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk3/summary_toimintakyky1

Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/785033/Tulokortti_2022.pdf

Turunen, M., Rajala, K. & Kämppi, K. 2023. Liikkuva varhaiskasvatus-toiminnan tila kunnissa. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Oppimisverkostoista voimaa vanhuuteen

Liikkumisen merkitys iäkkäiden hyvinvoinnille korostuu ikääntyneiden määrän kasvaessa nopeasti. Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot auttavat kehittämään liikuntatoimintaa ikäihmisille.

Liikkumiseen kannattaa panostaa, sillä liikkumissuosituksiin yltyä vain 21 prosenttia 70-vuotaa täyttäneistä (FinTerveys 2017). Erityisesti ikäkäimpien ja jo toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumista on vähentänyt entisestään myös pitkittynyt korona-aika. On tärkeää varmistaa toimiva liikuntapalveluketju kunnissa ja yhdyspintatyö hyvinvointialueiden kanssa, jotta erityisesti liikkumisen parista pudonneet ja putoamisvaarassa olevat iäkkäät saadaan liikkeelle.

Alueelliset *Voimaa vanhuuteen* -oppimisverkostot ovat yksi foorumi, jossa toimijat voivat jakaa ja kehittää yhdessä ratkaisuja liikuntatoiminnan järjestämiseen. Toimintaa on toteutettu Ikäinstituutin koordinoimana läpi Suomen vuodesta 2018 lähtien. Tässä artikkelissa kuvaan oppimisverkostojen toimintaa ja esitän teema-haastatteluun perustuvan opinnäytetyön (Salonen & Sivunen 2022) pohjalta osallistujien kokemuksia verkostotyön hyödyistä ikäihmisten liikuntatoiminnan kehittämisessä. Taustoittavasti tarkastelen myös, miten tiedolla johtamista toteutetaan Voimaa vanhuuteen -kunnissa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma käynnistyi vuonna 2005 ja siihen on osallistunut tähän mennessä 109 kuntaa. Ohjelmakunnat edistävät liikunnan avulla niiden ikäihmisten toimintakykyä, joilla se on alkanut heikentyä. Keskeistä liikuntatoiminnan toteutuksessa on julkisen sektorin ja järjestöjen yhteistyö. Ohjelmakunnat saavat työnsä tueksi Ikäinstituutin mentoroinnin, johon kuuluu muun muassa laaja koulutuspaketti. Kolmivuotisen mentorointikauden jälkeen kehittäminen jatkuu alueellisissa Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostoissa. (Vuori, Karvinen & Kalmari 2021.)

Voimaa vanhuuteen -toimintaan kuuluu laaja seurantatiedon keruu ja säännöllinen arviointi. Ohjelmakunnat tekevät alkukartoituksen ja keräävät vuosittain tietoa eri sektoreiden toteuttamasta liikuntatoiminnasta ja -neuvonnasta sekä yleiset tiedot muun muassa jär-

jestöjen tukemisesta ja vapaaehtoistoiminnasta. Kunnat järjestävät myös Ikäinstituutin tuella liikuntareiteja, joissa toimintaan osallistuvat iäkkäät voivat antaa kehittämisehdotuksia. Raatiin osallistuu myös kuntien päättäjiä ja näin suurempiakin toiveita voidaan viedä nopeasti eteenpäin.

Tarkastelemme säännöllisesti, onko Voimaa vanhuuteen -toiminta ja ikääntyneiden liikunta kirjattu kuntien strategiaan asiakirjoihin. Ikäinstituutti laatii seurantatiedon pohjalta yhteenvedon, joka välitetään kuntien päätöksentekijöille. Kuntien toimijat ovat hyödyntäneet koosteita esimerkiksi perustellessaan liikuntatarjonnan ja monialaisen yhteistyön tärkeyttä liikuntatoiminnan kehittämisessä. Perusteluiden tueksi on haettu tietoa myös Sotkanetistä (lonkkamurtumat ja ikärakenne) ja TEAviisarista. Toimintakyvyn testaaminen ennen ja jälkeen harjoitteluintervention tuo esiin saavutetut tulokset (Voimaa vanhuuteen -testaussuosituksiset). Liikunnan kustannushyöty kaatumisten ja lonkkamurtumien ehkäisyssä on herättänyt usean päättäjän.

Tietoa ja perusteluita toiminnan tueksi

Tietoa ja tilannekuvaa iäkkäiden liikkumisesta ja sen edistämisestä on saatavilla kunnittain, alueittain ja valtakunnan tasolta. Taulukkoon 1 on koottu iäkkäiden terveydenedistämistä kuvaavia aineistoja, joita on mahdollista hyödyntää kuntien liikuntapalveluiden suunnittelussa, toteutuksessa ja perusteltaessa toiminnan merkitystä. Esimerkiksi TEAviisarista löytyy tietoja kunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen keskeisistä kehittämistarpeista, vahvuuksista ja toiminnan edellytyksistä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kerää terveystietoa edistävästä liikunnasta tietoja joka toinen vuosi ja raportoi tuloksista kunta- ja aluekohtaisesti arvioimalla pisteytyksessä toiminnan laatua. TOIMIA-tietokanta tarjoaa vaihtoehtoja valittaessa standardoituja toimintakyvyn mittareita. Mittareita vertaamalla voi valita kohderyhmän toimintakykyä parhaiten kuvaavan testin ohjeineen ja viitearvoineen. Taulukossa on esitelty muitakin hyviä työkaluja ja suosituksia, joita kannattaa hyödyntää laadukkaasti toiminnan varmistamiseksi.

Tietolähde	Sisällöt	Kohderyhmä	Tieto kerätty ja raportoitu	Muuta
Sotkanet	Lonkkamurtumat Kaatumiset Toimintakyky: 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vai- keuksia kokevien osuus %	Ikäihmiset 65+ Ikäihmiset 65+ ja 75+	Kunnittain ja alueittain	www.sotkanet.fi
TEAvisari	Kuntakohtaista tietoa liikunnan tilasta	Eri kohderyhmiä	Kunnittain ja alueittain	www.teavisari.fi
TOIMIA toimia.fi	Toimintakykytestit: • SPPB • TUG • Puristusvoima • Itsearviointitestit	Ikäntyneet		Mittarien kuvaus ja testausohjeet, viitearvoja Voimaa vanhuuteen -testaussuosukset: www.ikainstituutti.fi/ content/uploads/2021/06/ Voimaa-vanhuuteen- testaussuosukset-2021_ INTERACTIVE.pdf
Voimaa vanhuuteen -seuranta	Esim. kuntien tarjoama liikuntaneuvonta ja liikuntatoiminta	Ikäihmiset (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn haasteita	Mentoroinnin piirissä olevat ohjelmakunnat	Raportoidaan: www.voimaaivanhuuteen.fi/ ohjelmakunnat
UKK-instituutti	Liikkumisen ja paikallaolon kustannuslaskuri Terveysliikuntasuositusten toteutuminen	Eri ikäiset	Kunnittain ja alueittain	www.ukkinstituutti.fi/liikkumi- nen/liikkumattomuuden-kus- tannukset/kustannuslaskuri www.ukkinstituutti.fi/ arvioiliikkumisesi
Liikkuva aikuinen	Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset • toteuttaminen, yhteistyö, arviointi	Eri ikäiset		www.liikkuva aikuinen.fi/wp- content/uploads/2021/03/ Liikuntaneuvonnan_ suositukset_FINAL.pdf
KIHU	Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018	Aikuisväestö		www.kihuenergia.kihu. fi/tuotostiedostot/ julkinen/2019_jar_aikuisvest_ sel71_85829.pdf
Olympiakomitea	Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisuusvaiheesta	Aikuisväestö		www.olympiakomitea. fi/uploads/2018/09/ ok-liikunta-ja-urheilu- aikuisen-hyvinvoinnin- tukena-2018-08-28.pdf

Taulukko 1. Tilannekuva ikäihmisten liikkumisesta ja sen edistämisestä.

Alueelliset verkostot kokoavat asiantuntijat ja soveltajat yhteen

Ikäinstituutin koordinoimat alueelliset oppimisverkostot (14) kokoavat yhteen soten, liikuntatoimen ja järjestöjen edustajia. Ne kattavat koko Manner-Suomen ja toiminta tavoittaa osallistujia 68 prosentista Suomen kunnista. Oppimisverkostot lisäävät tiedonvaihtoa kuntien välillä ja kannustavat kokeilemaan uusia ideoita. Kokoontumiset ovat maksuttomia ja avoimia kaikille iäkkäiden terveystuettujen kehittämistä kiinnostuneille. Mukana on ollut erityisesti Voimaa vanhuuteen -kuntien edustajia, mutta myös muita kiinnostuneita.

Verkostot kokoontuvat kerran tai kahdesti vuodessa lähitapaamisina tai etäyhteydellä. Oppimisverkostot toteuttavat pieniä yhdyspintapalveluja edustavien hyvien käytäntöjen kokeiluja ja vahvistavat luottamusta sekä yhteistyötä yli kunta- ja aluerajojen (Vuori ym. 2021). Oppimisverkostot toimivat korona-aikana etäyhteyksin ja ideoivat toimintatapoja poikkeusajan liikuntaan. Etäkokoontumiset koettiin toimiviksi ja tärkeiksi myös poikkeusoloissa. Ne olivat foorumi, jossa voi jakaa ja ideoida ratkaisuja uudelleen ongelmiin.

Oppimisverkostojen jokaisessa tapaamisessa on oma teema, johon Ikäinstituutin asiantuntijat johdattelevat

hyödyntäen uusinta tutkimustietoa ja esitellen hyviä kuntaesimerkkejä. Käytännön esimerkit antavat osallistujille uusia ideoita ja sovellusmahdollisuuksia omaan työhön. Teemoja ovat olleet esimerkiksi liikkumisen puheeksi ottaminen, liikuntaneuvonta ja tehoharjoittelu kuntosalilla. Korona-aikana esillä olivat etenkin ulkoliikunnan kehittäminen ja etäjumppa.

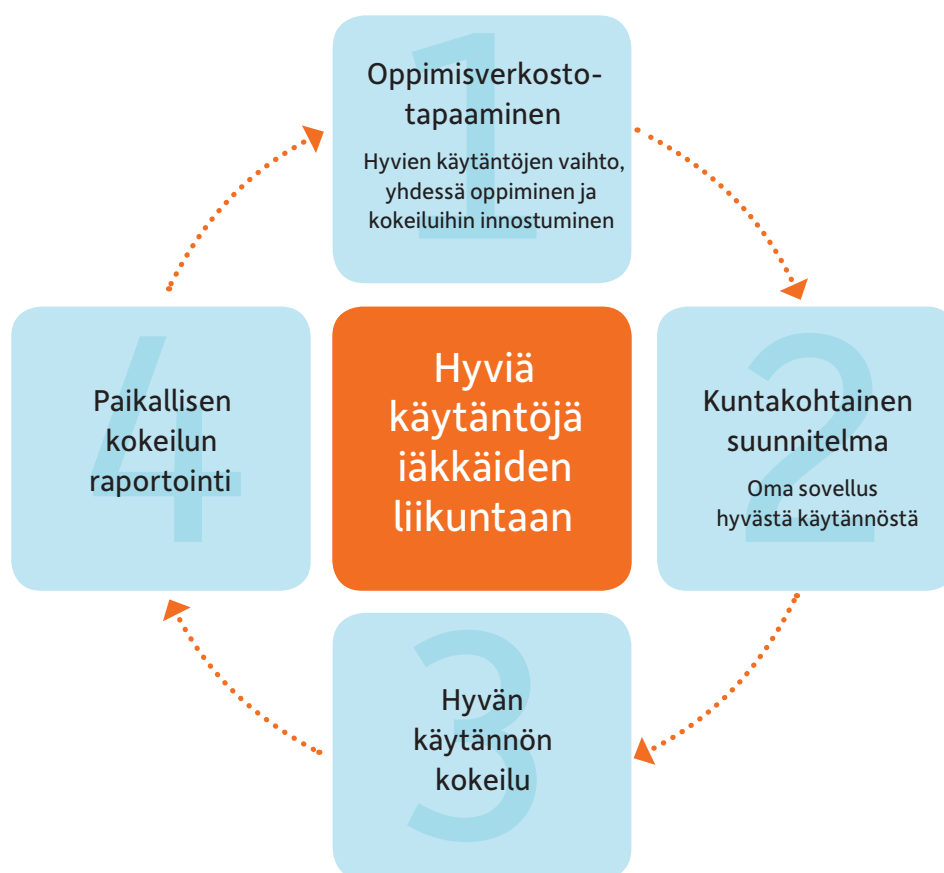
Tutkimusnäyttöön perustuvat hyvät käytännöt ovat muodostuneet lähes kaksikymmenvuotisen Voimaa vanhuuteen -työn tuloksena. Jokaisessa tapaamisessa käydään läpi edelliseen teemaan liittyvät kokeilut: mitä on tehty ja miten toimintaa jatketaan. Kokeiluja kannustetaan tekemään julkisen sektorin ja järjestöjen yhteistyönä, jotta liikuntapalveluketju saadaan toimivaksi. Paikallisesta kokeilusta raportoidaan Ikäinstituutille ja siitä keskustellaan seuraavassa tapaamisessa. Tämän jälkeen lähdetään ideoimaan uutta teemaan liittyvää kokeilua (kuvio 1.) Oppimisverkostoilla on käytössä verkko-oppimisalusta, jolta löytyy kaikki tapaamisiin liittyvä materiaali.

Konkreettisia ideoita käytännön työhön

Oppimisverkostotoimintaa käsittelevässä tutkimuksessa siihen osallistuneet liikunnan- ja kuntoutuksen ammattilaiset kertoivat kokemuksistaan ja saamiensa ideoiden juurtumisesta omaan työhönsä. Tutkimus tehtiin teemahaastatteluna osana YAMK-opintoja 2021–2022. (Salonen & Sivunen 2022.)

Verkostojen koko oli osallistujien mielestä sopiva ja alueellisuus hyvä pohja toimia. Toimintatavasta oli hyötyä myös siirryttäessä hyvinvointialueisiin, koska osallistujilla oli jo valmiiksi yhtenäinen käsitys siitä, mitä muualla tapahtuu. Haastateltavat kuvailivat saaneensa yhteisistä tapaamisista konkreettisia malleja ja teoria-tietoa työhönsä. He suosittelivat oppimisverkostoihin osallistumista kollegoille ja muillekin, joita iäkkäiden terveystoiminnan kehittäminen koskee.

”Oppimisverkostot ovat pieni yhteisö, jossa on mukana vertaisohjaajia, järjestöjen edustajia ja ammattilaisia, jotka takaavat laajan näkökulman uusille ideoille, joita ei ole itse tullut ajatelleeksi.”



Kuvio 1. Oppimisverkoston prosessi. Ikäinstituutin koordinoiman oppimisverkoston toiminta iäkkäiden terveystoimintaan liittyvien hyvien käytänteiden jakamispaikkana.

Oppimisverkosto kokoaa kunnan sisällä iäkkäiden terveysliikunnan parissa toimivat saman pöydän ääreen, minkä ansiosta he voivat hioa asiakkaan palveluketjua sujuvaksi poikkihallinnollisesti. Yhteiskehittäminen muuttuu helpommaksi, kun ihmiset tuntevat toisensa ja heillä on sama tavoite: iäkkäiden toimiva terveysliikunta. Haastateltavien mukaan oppimisverkostot saatoivat lisätä yhteydenpitoa naapurikuntien kanssa ja voimavaroja yhdistettiin yli kuntarajojen.

”Oppimisverkosto on ollut hyvä jatkumo Voimaa vanhuuteen -toiminnalle. Saadaan hyvin tätä tietoa, miten muissa kunnissa toimitaan. Ikäinstituutilta tulee just tätä hyvää vinkkiä ja ideoita ajanhermolla pysymiseen. Verkoston ansiosta me ei jäää tänne kotinurkkaan tekemään sitä omaa työtä, vaan tiedetään sitten vähän laajemmin, että mitä muualla tapahtuu.”

Haastateltavat pitivät hyvänä sitä, että jokaisella tapaamisella oli oma teemansa, johon perehdyttiin koordinaattorien alustuksen pohjalta. Oppimisverkostoista saatu ajantasainen tutkimustieto helpotti iäkkäiden terveysliikunnan merkityksen perustelemista kuntapäätäjille. Erityisesti uusien tietojen ja ideoiden käyttäminen viemiseksi tukivat oman työn kehittämistä.

”Koulutuspäivien aikana saattaa olla vain pieni osa, joka koskee omaa työtä. Oppimisverkosto kohdistuu kokonaan omaan työhön ja on sitä kautta kiinnostavaa. Sisältö ja teemat on kokonaisuudessaan kiinnostavia.”

Oppimisverkostoihin liittyvistä kokeiluista ulkoliikunnan kehittäminen oli suosituin korona-aikana. Haastateltavat mainitsivat parveke- ja pihajumppat, luontoelämyspolut, penkkilenkit sekä laavut tutuiksi -toiminnan. Myös kauppakeskuksia hyödynnettiin liikuntapaikkoina. Tehoharjoittelut kuntosalilla olivat tärkeä osa iäkkäiden liikuttamista sisätiloissa. Etäjumpan asema vahvistui koronan seurauksena ja myös suorat lähetykset lisääntyivät.

”Parvekejumppilla on tavoitettu niitä ihmisiä, joita ei ole aiemmin saatu mukaan ohjattuun toimintaan. Tämän tutustumisen jälkeen taloissa asuvia iäkkäitä on koronan jälkeen osallistunut muuhunkin ohjattuun toimintaan.”

Verkostotyöskentelyn hyödyt Outokummussa ja Polvijärvellä

- Oppimisverkostossa tavataan, jos muuten ei ole nähty.
- Yhteistyötä tiivistetään tapaamisissa toistemme ja muidenkin verkoston kuntien kanssa.
- Vertaisohjaajia koulutetaan yhteistyössä molempiin kuntiin, jatkossa tarkoitus ohjata etäjumppaa myös yli kuntarajojen.
- Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien kouluttajavastuu jaetaan keskenään.
- Suunnitellaan vertaisohjaajille yhdessä pidettävät virikepäivät ja luontoretket.
- Yhteistyössä järjestetään isommat ulkoilu- ja muut tapahtumat muun muassa luontokohteita hyödyntäen.
- Outokummun uimahallin seniorivuorojen ja kuljetusten sopiminen ja sovittaminen Polvijärven toiveet huomioiden.
- Yhteiset kehittämispalaverit ja ideointi.

Ideoiden juurtuminen jokapäiväisessä työssä

Iäkkäiden terveysliikuntaa koskevien ideoiden käyttöönottoa edisti moniammatillinen yhteistyö ja kolmannen sektorin mukaan ottaminen. Asiantuntijuuden jakaminen vähensi päällekkäistä työtä. Yhteistyön tuloksena tiedot ja taidot täydentyivät. Oppimisverkostot ja kuntien sisäiset palaverit liittivät toimijat yhteen. Yhteistyö helpotti palveluketjun rakentamista ja terveysliikuntaa koskeviin tarpeisiin vastaamista. Tähän ei yksin työskennellessä päästy.

”Kunnan järjestöt ovat aktiivisia ja innokkaita, se edesauttaa toimintojen juurtumista. Vertaistoiminta ja yhteistyö paikallisiin järjestöihin ja yhdistyksiin takaa asioiden juurtumisen laajalle.”

Haastateltavat kokivat työn luontevaksi, kun sitä tehtiin tutulla ryhmällä ja positiivisella asenteella. Hyvä lopputulos vaati kuitenkin toimivaa poikkihallinnollista yhteistyötä, uusia ideoita ja tietopohjaa. Erityisen motivoivaksi yhteistyö koettiin silloin, kun iäkkäät osallistuivat järjestettyihin aktiviteetteihin ahkerasti. Realistiset, omaan kuntaan sopivat kokeilut juurtuivat pysyväksi toiminnaksi. Aina verkostosta saadut ideat eivät olleet uusia ja toimintamalli saattoi olla jo käytössä kunnassa. Tällöin vanhaa mallia jalostettiin uusilla oppimisverkostosta saaduilla vinkeillä. Joissakin kunnissa resurssit olivat vähäisiä, mutta kokeiluista saattoi kuitenkin kehittyä monipuolista ja pysyvää toimintaa.

Pienet maltilliset askeleet ja rauhallinen kehityskulku takasivat uusien ikääntyneiden liikunnan edis-

tämisen ideoiden juurtumisen. Esihenkilöiden tuki oli myös tärkeää. Työntekijöiden mahdollisuus käyttää työaika verkostossa toimimiseen avasi tilaisuuden kehittämistoiminnalle. Vuorovaikutuksessa korostui molemminpuolinen luottamus ja arvostus, sekä rakentavasti annettu palaute. Kunnan yhteinen tahtotila ja avoin yhteistyö kuntajohdon kanssa antoivat myös avaimia yhteistyöhön.

”Esimiehet ovat hyvin toiminnassa mukana ja resursien puitteissa saamme kokeilla ja kehittää toimintaa sekä juurruttaa sitä pysyväksi toiminnaksi.”

Ikäinstituutin materiaaleja käytännön arkeen

Osa materiaaleista on saatavissa myös ruotsiksi ja *Kävely kevyemmäksi* -jumppaohjelma on ladattavissa kahdeksana eri kieliversiona. Verkkokaupasta löytyy seuraavien pääotsakkeiden alta paljon tietoa ja ideoita:

- Voimisteluohjelmat
- Liikunnan ohjaaminen
- Liikuntaneuvonta
- Ulkoilu
- Terveysliikunnan kehittäminen
- Senioritanssi- ja musiikkiliikunta

Tilaa tai tulosta: www.ikainstituutti.fi/verkkokauppa-materiaalit/

Voitas.fi -sivuilta ideoita 65+ ikäisten liikkumiseen

- maksuton verkkosivusto, ei vaadi rekisteröitymistä
- satoja voima-, tasapaino-, koordinaatio- ja verrytelyliikkeitä
- eri kuntoisille sopivia liikkeitä, ohjelmia ja videoita
- materiaalia on myös ruotsiksi.

Oppimisverkostot osana kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyötä

Oppimisverkostot ovat tärkeitä yhteisoppimisen ja kehittämisen paikkoja. Vastaavia foorumeita ei ole yleisesti tarjolla. Tapaamisesta osallistujat saavat tutkimustietoon pohjautuvia perusteluja ja laadukasta sisältöä kunnissa järjestettävälle ikäihmisten liikuntatoiminnalle.

Toiminta on vahvistanut kunnan sisäisiä ja lähikuntien välisiä verkostoja. Sen juurtumisessa avainasemassa ovat tahtotila, laaja poikkisektorinen yhteistyö, esihenkilöiden ja johdon tuki sekä toimijoiden sitoutuminen. Tiedon vaihto, keskustelu muiden osallistujien kanssa sekä käytännönläheisten ideoiden etsiminen saattaa houkutella liittymään verkostoon.

Haastattelututkimuksen ja kokemusten perusteella Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostoilla on paikkansa

myös tulevilla hyvinvointialueilla. Verkoston yhteenkuuluvuuden tunne myös helpottaa siirtymää. Verkostoon toivotaan jatkossa liittyvän enemmän alueellisia asiantuntijoita ja hyvinvointialueiden päätöksentekijöitä. He voisivat mahdollistaa alueellisen ja paikallisen yhteistyön sujuvuuden sekä operatiivisen tason toiminnan yhdessä ammattilaisten, järjestöjen ja vertaisohjaajien kanssa. Alueellinen yhteiskehittäminen ja toimintojen yhdenmukaistaminen voivat tehdä yhteistoiminnasta entistä hedelmällisempää. Oppimisverkostot ovat tulevaisuuden yhdyspintatyötä parhaimmillaan, sillä ne toimivat alueellisina foorumeina ja tiedonvaihtopaikkoina. Verkostoista on saatu hyviä kokemuksia sekä pienissä kunnissa että isoissa kaupungeissa, kuten Jyväskylässä ja Rovaniemellä.

Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto kuuluu jatkossa Ikiliikkuja-ohjelmaan, joka on osa Liikkuvat -kokonaisuutta. Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston nimi muuttuu Ikiliikkuja-oppimisverkostoksi, mutta toiminta-ajatus säilyy samana. Oppimisverkostot ryhmitellään jatkossa hyvinvointialueiden koon ja sijainnin mukaisesti, jolloin joissakin verkostoissa voi olla mukana useampi hyvinvointialue.

Ritva-Liisa Salonen, ikäihmisten liikunnan asiantuntija, Ikäinstituutti

Oppimisverkostoon voi ilmoittautua osoitteessa www.lyyti.fi/reg/liitymukaanoppimisverkostoon.

Ikäinstituutin verkkosivut: www.ikainstituutti.fi

Voimaa vanhuuteen -verkkosivut: www.voimaavanhuuteen.fi

Kiitokset: Pirjo Kalmari, johtaja, liikunta ja ulkoilu, Ikäinstituutti; Saira Hänninen, ohjelmakoordinaattori, Ikäinstituutti

Lähteet

FinTerveys-tutkimus. 2017. Aikuisväestön liikunta Suomessa. Tilastoraportti 2019:48. Viitattu 8.2.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601>

Ikäinstituutti. Ikiliikkuja. Liity alueelliseen oppimisverkostoon. Viitattu 8.2.2023. <https://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja/liity-alueelliseen-oppimisverkostoon/>

Ikäinstituutti. Voimaa vanhuuteen -testaussuositukset. Viitattu 8.2.2023. <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/voimaa-vanhuuteen-testaussuositukset/>

Salonen, R-L. & Sivunen, M. 2022. Voimaa vanhuuteen oppimisverkosto. Liikunnan -ja kuntoutuksen ammattilaisten kokemuksia verkostotyöstä. YAMK-tutkielma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.2.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/745323/Salonen_Ritva-Liisa_Sivunen_Minna.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Vuori, I., Karvinen, E. & Kalmari, P. 2021. Voimaa vanhuuteen liikuntaohjelman kuvaus ja analyysi. Ikäinstituutti. Helsinki: Trinket Oy. Viitattu 8.2.2023. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/05/VV-kirja-2021.pdf>

2

Soveltava liikunta kunnissa



Liikuntaneuvonta soveltavan liikunnan asiakkaille

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat henkilöt saavat liikuntaneuvonnasta tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseen. Yksilöllisellä ja tavoitteellisella neuvonnalla on paljon annettavaa soveltavan liikunnan asiakkaille. Tavoitteena on järjestää poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa kaikissa Suomen kunnissa.

Liikuntaneuvontaa tarvitaan, sillä vain pieni osa suomalaisista täyttää liikkumissuosituksen (Husu ym. 2022). Toimintarajoitteisista henkilöistä liikkumissuosituksen täyttävien osuus on vieläkin pienempi. Tällä hetkellä terveys- ja liikuntapalveluiden yhteistyössä järjestämää liikuntaneuvontaa on tarjolla Suomessa tällä hetkellä vajaassa 200 kunnassa (Liikuntaneuvonnan tila 2022, Liikkuva aikuinen -ohjelma).

Liikuntaneuvonta on kohtalaisen uusi palvelu, sillä se alkoi vähitellen yleistyä vasta 2010-luvulla. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (nykyisin Liikkuva aikuinen -ohjelma) aloitti vuonna 2012 valtakunnallisen liikuntaneuvonnan systemaattisen koordinoimisen, jotta toiminta voitaisiin käynnistää mahdollisimman monessa kunnassa. Tätä varten perustimme Liikuntaneuvonnan asiantuntija- ja kehittämistyöryhmät sekä aloimme viestiä aktiivisesti. Vuodesta 2012 lähtien liikuntaneuvontaa järjestävien kuntien määrä on kasvanut vuosittain noin 20 prosenttia. Tavoitteena on, että vuonna 2025 hyvinvointialueiden terveyspalveluiden ja kuntien liikuntatoimen yhdessä koordinoimaa liikuntaneuvontaa on tarjolla jokaisessa Suomen kunnassa. Lisäksi tulevaisuudessa vahvistamme järjestöjen paikallisyhdistysten roolia liikuntaneuvonnan palveluketjussa.

Liikkuva aikuinen -ohjelma ohjaa ja koordinoi valtakunnallisesti liikuntaneuvonnan kehittämistä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella. Vuonna 2021 julkaisimme kuntien ja alueiden tueksi Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset laadukkaan liikuntaneuvonnan kehittämiseksi ja käytänteiden yhtenäistämiseksi (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021).

Mitä on liikuntaneuvonta?

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on prosessi, jonka tavoitteena on terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten saaminen aktiivisen arjen ja liikunnan pariin.

Liikuntaneuvonnassa asiakasta tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa sekä liikkumisen mieltymykset ja merkitykset, asettamaan realistiset tavoitteet liikunnan lisäämiseksi. Liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena yhteistyönä saumattomassa palveluketjussa.

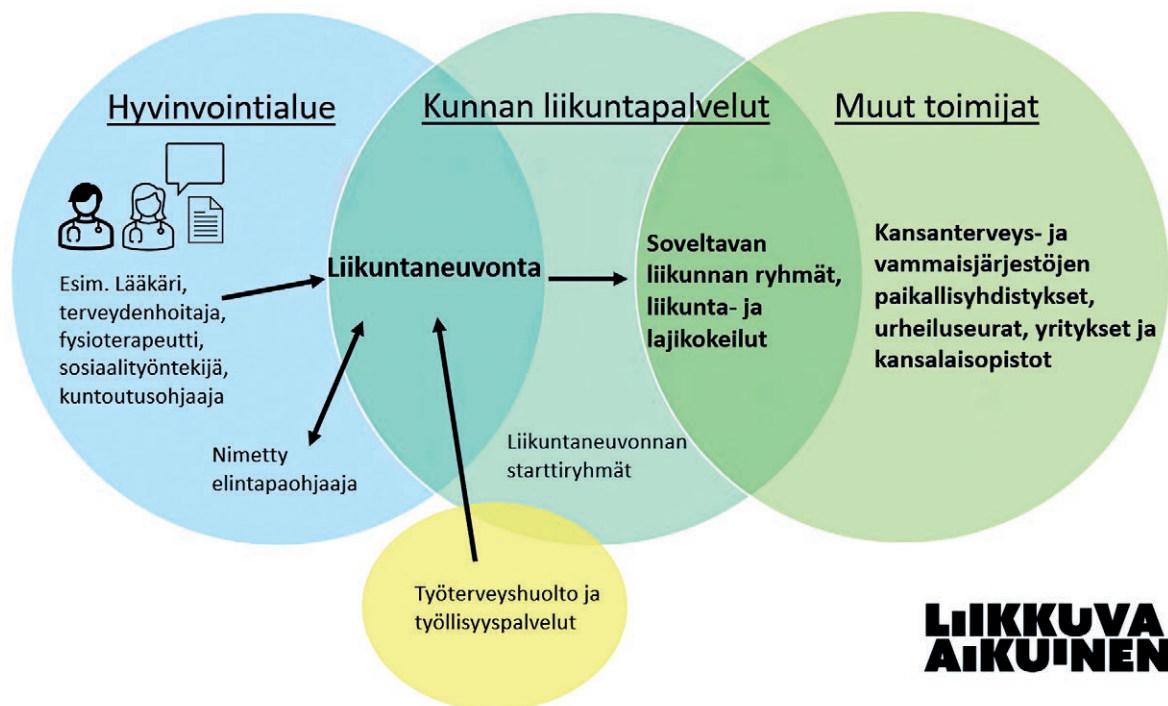
Lähde: Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmä 2017.

Soveltavan liikunnan liikuntaneuvonta toteutuu yhteistyössä

Liikuntaneuvonnan valtakunnallisen suosituksen mukaan liikuntaneuvontaa toteutetaan palveluketjussa useiden toimijoiden yhteistyönä (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, kuva 1). Toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju perustuu vuoropuheluun ja selkeään työnjakoon.

Soveltavan liikunnan toimintakenttä on hyvin laaja ja asiakkaat saattavat käyttää samanaikaisesti useita kunnan ja hyvinvointialueen järjestämiä palveluita. Näin ollen liikuntaneuvonnan yhteistyökumppaneita on tavallisesti useampia. Kunnan, hyvinvointialueiden ja järjestöjen palveluketjun ja työnjaon lisäksi tarvitaan esimerkiksi avustajapalveluihin, kuljetuksiin ja kuntoutuspalveluihin liittyvää yhteistyötä. Jotta palveluketjusta muodostuu asiakkaalle jouheva kokonaisuus, on ammattilaisten välttämätöntä tietää, mistä eri palvelut löytyvät.

Kunnan liikuntaneuvojan on hyvä olla tietoinen oman alueen tukipalveluihin liittyvistä käytänteistä ja hänellä tulee olla yhteyshenkilö terveydenhuollossa. Myös erityisliikunnanohjaaja on liikuntaneuvojan tärkeä kumppani, sillä toistaiseksi vain harvassa kunnassa erityisliikunnanohjaajat käyttävät työaikaansa liikuntaneuvontaan (Roitto 2021).



Kuva 1. Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla.

Liikkumisen puheeksioton merkitys on suuri

Useilla paikkakunnilla pystyttäisiin ottamaan vastaan nykyistä enemmän liikuntaneuvonnan asiakkaita (Leppä ym. 2022). Yksi keino tehostaa ihmisten ohjautumista liikuntaneuvontaan on lisätä yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Soveltavan liikunnan asiakkaat ovat usein sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä, jolloin mahdollisuuksia liikkumisen puheeksiottamiseen on heidän kohdallaan useita. Terveydenhuollossa liikkumisen edistämisen interventiot ovat yleistyneet viime vuosina ja jatkossa samaa tarvitaan sosiaalialalla.

Sosiaali- ja terveysministeriön palveluvalikoimaneuvoston suositusten (2020) mukaan elintapaohjauksen onnistuneessa toteuttamisessa tärkeä rooli on terveydenhuollon rinnalla myös muilla kunnallisilla, kolmannen sektorin ja yksityisen sektorin toimijoilla. Jotta liikuntaneuvonta tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ihmiset, tarvitaan runsaasti tahoja, jotka ottavat liikkumisen ja elintavat puheeksi. Liikkumisesta keskusteleminen ei tarkoita, että pitäisi tuntea liikkumisen suositukset tai tarjota jotain lajia. Sisällöksi riittävät liikkumisen terveysvaikutukset sekä tieto kunnan ja yhdistysten liikuntapalveluista ja kunnan liikuntaneuvonnasta.

Liikuntaneuvontaa soveltaen

Nykyään liikuntaneuvontaa tarjoaa soveltavan liikunnan asiakkaille 58 kuntaa (Leppä ym. 2022). Usein kunnat määrittelevät neuvonnan kohderyhmäksi terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tai henkilöt, joilla on ylipainoa tai kohonnut riski sairastua kansansairauksiin (Leppä ym. 2022). Esimerkiksi Jyväskylässä osallistua voivat kaikki liikuntaneuvonnan ohjautumisen kriteerit täyttävät kuntalaiset, myös toimintarajoitteiset henkilöt. Osassa kunnista neuvontaa tarjotaan lisäksi kohdennetusti soveltavan liikunnan asiakkaille, kuten esimerkiksi Lappeenrannassa ja Kempeleessä. Soveltavan liikunnan asiakkaiden liikuntaneuvonta keskittyy liikkumisen edistämiseen.

Liikuntaneuvonnan valtakunnallisissa suosituksissa olennaista on terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tunnistaminen ja tukeminen liikunnallisen elämäntavan pariin (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021). Suosituksissa ei ole erikseen huomioitu, miten neuvontaa tulisi toteuttaa soveltavaa liikuntaa kaipaaville asiakkaille. Niissä kuitenkin korostetaan, että liikuntaneuvonta on aina yksilöllinen prosessi ja neuvonnan sisällön tulee perustua yksilön tarpeisiin ja pystyvyyteen (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021).



Kuva 2. Esimerkki liikuntaneuvontaprosessista.

Liikuntaneuvonta on aina asiakaslähtöistä

Peruseriaatteen ja vaiheet ovat samat kaikille liikuntaneuvonnan asiakkaille. Neuvontaprosessi sisältää lähtötilanteen kartoituksen, tiedonvaihtoa, tavoitteenasettelun, suunnitelman tekemisen sekä seurannan ja palautteenannon (kuva 2). Tapaamiset sisältävät keskustelua, mutta niihin voi kuulua myös liikkumista. Toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaneuvonta voi sisältää enemmän liikuntakokeiluja. Soveltuvan liikuntamuodon löytäminen ja siihen tutustuminen saattavat viedä aikaa ja neuvontaprosessi voi olla sen takia pidempi. Lisäksi toimintarajoitteisten henkilöiden neuvonnassa yksilöllisten tarpeiden määrittäminen ja liikkumista edistävien ja estävien tekijöiden selvittäminen voivat korostua.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää asiakkaan elämänlaatua ja terveyttä lisäämällä liikkumista (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021). Asiakas asettaa itse tavoitteensa neuvonnassa. Tavoitteena voi olla esimerkiksi arkiliikkumisen lisääminen, liikunnallisen elämäntavan omaksuminen, oman lajin tai jopa urheiluharrastuksen löytäminen. Tärkeintä on, että asiakas kokee liikkumisen merkitykselliseksi ja omien arvojen mukaiseksi.

Liikuntaneuvonnan prosessiin osallistuminen voi edellyttää soveltavan liikunnan asiakkaiden kohdalla erilaisten tukipalveluiden, kuten esimerkiksi kuljetus- ja avustajapalvelun käyttöä. Palvelun tarve vaihtelee henkilön toimintakyvyn mukaan: osa ei tarvitse tukipalveluita ollenkaan ja osa tarvitsee useita palveluita. Joillekin riittää se, että prosessin aikana liikkumismuotoja sovelletaan yksilöllisesti.

Erityisliikunnanohjaajille suunnatun kyselyn mukaan ihmiset osallistuvat usein kuntien järjestämiin soveltavan liikunnan ryhmiin saatuaan ensin ohjausta liikuntaneuvonnasta (Ala-Vähälä ym. 2021). Liikuntaneuvojien onkin hyvä tuntee koko soveltavan liikunnan tarjonta omassa kunnassaan, jotta he osaavat suositella sopivia liikuntaryhmiä tai -lajeja asiakkaille. Kuntien lisäksi järjestöt, kansalais- ja työväenopistot ja yritykset ovat tärkeitä soveltavan liikunnan asiakkaiden liikuttajia. Haja-asutusalueilla soveltavan liikunnan ryhmiä on tarjolla vähemmän, jolloin omatoimisen liikkumisen tarve korostuu (Saari & Ala-Vähälä 2021).



Kuva: Antero Aaltonen

Kempele

Vuonna 2022 asukasluku 19 262.

Juha Vuoti, erityisliikunnan koordinaattori, Kempele.

Kohderyhmä

Kempeleessä liikuntaneuvonta on kaikille avointa. Kuka tahansa voi tulla neuvontaan, jos kaipaa tukea tai ohjausta liikkumisen aloittamiseen. Soveltavan liikunnan asiakkaat ohjautuvat erityisliikunnan koordinaattorin vastaanotolle. Tyypilliset soveltavan liikuntaneuvonnan asiakkaat ovat lapsia tai ikäihmisiä, joilla on jokin toimintarajoite ja he kaipaavat apua liikuntaharrastuksen löytymiseen. Vuosittain soveltavassa liikuntaneuvonnassa käy noin 10–15 asiakasta.

Neuvontaprosessi

Neuvontaprosessin kestää yleensä 1–5 kertaa. Neuvontaan ei ole tiettyä kaavaa, vaan sen sisältö lähtee yksilön tarpeista ja toiveista. Useimmat asiakkaat ohjataan liikuntaryhmiin neuvonnan aikana. Neuvonnassa korotetaan tarvittaessa myös liikkumisen apuvälineiden tai soveltavan liikunnan välineiden tarpeellisuutta.

Ohjautuminen liikuntaneuvontaan

Useimmiten asiakkaat tulevat fysioterapeuttien kautta, mutta myös lääkäreiden ja hoitajien vastaanotolta. Lapsiasiakkaita ohjautuu esimerkiksi koulujen tai sosiaalitoimen perhetyöntekijöiden kautta. Osa asiakkaista hakeutuu liikuntaneuvontaan omatoimisesti.

Lappeenranta

Vuonna 2022 asukasluku 72 648.

Jenni Lehti, erityisliikunnanohjaaja, Lappeenranta.

Kohderyhmä

Sovellettu liikuntaneuvonta on suunnattu kaikille ikäryhmille. Kohderyhmä on kirjava, sillä asiakkaisiin kuuluvat kuntalaiset, jotka tarvitsevat liikunnan soveltamista jollain tavalla. Tällä hetkellä yksi liikuntaneuvojista ottaa vastaan soveltavan liikunnan asiakkaita. Yksi liikuntaneuvoja vastaa puolestaan mielenterveysasiakkaiden neuvonnasta, jota järjestetään aikuissoosiaalikeskuksessa. Asiakkaat ohjautuvat sovellettuun liikuntaneuvontaan henkilökunnan tekemällä ajanvarauksella. Sovellettuun liikuntaneuvontaan on käytettävissä työaika noin kaksi tuntia viikossa ja yhteensä liikuntaneuvonta käyntejä on kertynyt 53 vuodessa. Vuonna 2022 sovellettuun liikuntaneuvontaan tuli 14 uutta asiakasta.

Neuvontaprosessi

Sovellettu liikuntaneuvonta on Lappeenrannassa vielä kohtalaisen uutta. Neuvonnassa ei ole käytössä tiettyä prosessia, sillä asiakkailla on moninaisia tarpeita. Ensimmäisessä tapaamisessa tehdään yleinen alkukartoitus, jossa selvitetään asiakkaan tavoitteet ja suunnitellaan liikuntaneuvontaprosessia yhdessä. Neuvonta-

prosessit kestävät 2–10 tapaamista. Neuvonnan tavoitteet luodaan asiakkaan tilanteen mukaan. Osa asiakkaista kaipaa sosiaalista toimintaa liikkumisen lisäksi, jolloin ryhmätoiminta soveltuu hyvin. Neuvonnassa huomioidaan aina myös arkiliikkumisen edistäminen ja kannustetaan asiakkaita omatoimiseen liikkumiseen. Liikuntaneuvonnan käynnit kirjataan sähköiselle kirjaamisalustalle.

Ohjautuminen liikuntaneuvontaan

Lappeenrannassa ei ole käytössä lähetekäytäntöä eikä liikuntaneuvoja pääse potilastietojärjestelmään. Asiakkaat varaavat itse ajan liikuntaneuvontaan, mutta suositus hakeutua neuvontaan voi tulla esimerkiksi fysioterapeutilta tai muilta terveydenhuollon ammattilaisilta. Terveydenhuollon ammattilaisille pidetyissä tapaamisissa on kerrottu esimerkiksi erityisryhmien liikuntakorteista ja liikuntaneuvonnasta. Asiakas on voinut varata ensimmäisen ajan liikuntaneuvontaan jo toisen ammattilaisen vastaanotolla. Ensimmäinen tapaaminen voidaan järjestää esimerkiksi toimintaterapeutin luona. Lisäksi myös yksityisten fysioterapeuttien kautta on ohjautunut asiakkaita liikuntaneuvontaan.

Jyväskylä

Vuonna 2022 asukasluku 145 923.

Sirkku Hiljanen-Coutts, erityisliikunnanohjaaja, Jyväskylä.

Kohderyhmä

Liikuntaneuvonnan kohderyhmää ei ole rajattu, vaan neuvontaan saavat tulla kaikki, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Kaikki liikuntaneuvojat ottavat vastaan myös soveltavan liikunnan asiakkaita. Soveltavan liikunnan vuosittaista asiakasmäärää ei ole eritelty tilastoinneissa.

Neuvontaprosessi

Liikuntaneuvontaa toteutetaan neuvontaprosessia muokaten yksilöllisesti. Tapaamisten kestot vaihtelevat ja niitä saattaa olla useampia. Esimerkiksi suunnitteluun saatetaan tarvittaessa käyttää kaksikin tapaamiskertaa. Myös liikuntakokeiluihin voi kuluja useita tapaamisia. Liikuntaneuvontaprosessin lopussa peilataan onnistumisia suhteessa asiakkaan tavoitteisiin. Pääsääntöisesti kaikille asiakkaille löytyy jokin harrastus tai liikkumista saadaan ujutettua osaksi arkea.

Ohjautuminen liikuntaneuvontaan

Useimmiten asiakkaat varaavat itse ajan liikuntaneuvontaan. Myös perheenjäsen tai asuntolan henkilökunta on voinut huomata, että neuvonnalle olisi tarvetta. Lisäksi liikuntaneuvontaan ohjautuu jonkin verran asiakkaita terveydenhuollon läheteellä. Liikuntaryhmissä ja tapahtumissa on myös mainostettu liikuntaneuvontaa.

Helsinki

Vuonna 2022 asukasluku 664 166.

Johanna Turunen, liikuntakoordinaattori, soveltava liikunta, Helsinki.

Kohderyhmä

Helsingissä on pitkät perinteet liikuntaneuvonnan järjestämisessä. Jatkossa neuvontaa järjestetään kohdennetusti myös toimintarajoitteisille kuntalaisille. Soveltavaa liikuntaneuvontaa tarjotaan yli 16-vuotiaille. Neuvontaan pystytään ottamaan yksi asiakas kahden viikon välein, eli työaikaa liikuntaneuvontaan on käytettävissä yleensä kaksi tuntia viikossa.

Neuvontaprosessi

Soveltavassa liikuntaneuvonnassa käytetään yksilölliset tarpeet huomioiden samaa prosessikaaviota kuin aikuisten liikuntaneuvonnasta. Yksilölliset tarpeet huomioidaan myös esimerkiksi materiaaleissa, jotka tehdään tarvittaessa selkokielellä. Neuvontaprosessin kesto on hieman tavanomaista pidempi: neljän tapaamisen sijaan tapaamisia voi olla kuusi, jolloin prosessi kestää kuudesta kahdeksaan kuukautta.

Soveltavassa liikuntaneuvonnassa voidaan käyttää myös tavallista enemmän aikaa liikuntalajien kokeiluun. Liikuntaneuvonnan asiakkaat voivat osallistua kaupungin järjestämiin matalan kynnyksen liikuntaryhmiin ilmaiseksi ja liikuntaneuvoja voi lähteä mukaan avustamaan ensimmäisellä kokeilukerralla. Kaikille neuvonnan asiakkaille tarjotaan liikku-miskorttia, jolla pääsee edullisemmin kaupungin liikuntapaikkoihin.

Asiakkaat saavat lisäksi neuvontaprosessin aikana 50 prosentin alennuksen kaupungin ohjatuista liikuntaryhmistä. Neuvonnan tavoitteena on auttaa arkiliikkumisen lisäämisessä, mutta myös tarvittaessa ohjata liikuntaharrastuksen pariin. Suunnitteilla on, että asiakkailta voisivat osallistua prosessin aikana myös neuvonnan asiakkaille suunnattuun vertaisryhmätoimintaan.

Ohjautuminen liikuntaneuvontaan

Soveltavan liikuntaneuvonnan asiakkaita tavoitellaan terveydenhuollon ammattilaisten ja potilasyhdistysten kautta, mutta liikuntaneuvontaan voi tulla myös itsenäisesti. Soveltavaa liikuntaneuvontaa on esitelty kaikille Helsingin kaupungin fysioterapeuteille ja markkinointia on tarkoitus jatkaa myös sosiaalisen median kautta. Potilastietojärjestelmän kautta tulevat liikuntaneuvonnan asiakkaat ohjataan soveltavaan liikuntaan perehtyneelle liikuntaneuvojalle.

Sote-uudistuksen vaikutukset soveltavaan liikuntaan ja liikuntaneuvontaan

Soteuudistuksessa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisvastuu siirtyi kunnilta hyvinvointialueille vuoden 2023 alusta alkaen. Uudistus yhtenäistää ja turvaa yhdenvertaiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut kaikille hyvinvointialueella asuville ihmisille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022). Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (6 § ja 7 §) linjaa, että hyvinvointialueen on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä yhteistyössä alueensa kuntien kanssa. Lisäksi hyvinvointialueiden ja kuntien on tehtävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä yhteistyötä muiden terveyttä edistävien julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

Laki velvoittaa yhteistyöhön myös soveltavan liikunnan ja liikuntaneuvonnan osalta hyvinvointialueen ja kuntien välillä. Jos yhteistyötä ei ole aiemmin ollut, on sote-uudistuksen yhteydessä palveluketjujen vahvistamiselle entistä vankemmat perustelut. Liikuntaneuvonnan vahvistamiseksi ja yhteistyön tueksi opetus- ja kulttuuriministeriön *Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta uusissa soterakenteissa* -työryhmä julkaisi ohjeistuksen kesäkuussa 2022. Sen mukaan kuntien tulee tarjota liikuntaneuvontaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuville soveltavan liikunnan asiakkaille.

Soveltavan liikunnan järjestämisestä vastaavat kuntien liikuntapalvelut. Useimmat soveltavan liikunnan tukipalvelut, kuten kuntoutus-, avustaja- ja apuvälinepalvelut ovat hyvinvointialueiden järjestämiä. Tukipalveluiden tuoma apu on usein toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaan osallistumisen edellytys, joten yhteistyölle niiden kanssa on sovittava selkeät käytännön toimintatavat.

Liikuntaneuvonnassa kuntien ja hyvinvointialueen yhteistyö tarkoittaa esimerkiksi kumppanuussopimuksia, joissa olennaista on sopia liikkumisen edistämisen vastuista ja rooleista organisaatioiden välillä. Kunnan on strategisessa suunnittelussaan asetettava hyvinvoinnin ja terveyden edistämistavoitteet ja määriteltävä niitä tukevat toimenpiteet. Näitä ovat esimerkiksi kuntalaisten liikunta-aktiivisuus tai liikuntaneuvonnan toteutuminen. Lisäksi kunnassa toimii poikkihallinnollinen liikunnan edistämisen työryhmä.

Hyvinvointialueilla toimii hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakuntia tai jaostoja, joissa käsitellään muun muassa elintapaohjauksen ja liikkumisen edistämisen yhdyspintateemoja. Lisäksi lähes kaikilla hyvinvointialueilla toimii liikuntaneuvonnan tai elintapaohjauksen verkosto, joka voi edistää soveltavan liikunnan neuvontaa.

Vaikuttavaa viestintää yhteistyöllä

Viestintä on tärkeää, kun sote-uudistuksessa liikunta-
neuvonnan toimintaympäristö muuttuu. Viestinnän
suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistuvat kaikki
palveluketjuun kuuluvat asiantuntijat. He luovat
luottamuksellisen verkoston ja sopivat säännöllisestä
yhteydenpidosta ja tiedottamisen tavoista. Soveltavan
liikunnan liikuntaneuvonnan tunnetuksi tekemiseen
tarvitaan myös näkyvyyttä tuloksille ja palveluiden esit-
telyä yhteistyöverkostoissa.

Verkkosivujen merkitys liikuntaneuvonnan viestin-
nässä on suuri. Niiden tulisi palvella niin kohderyhmää
kuin ammattilaisiakin. Nykyään kuntien liikuntapal-
veluiden verkkosivuilta löytyy harvoin tietoa siitä, että
liikuntaneuvonta on tarkoitettu myös terveytensä kan-
nalta liian vähän liikkuville toimintarajoitteisille hen-
kilöille. Verkkosivuilta pitäisi löytyä yhteystiedot, lii-
kuntaneuvonnan kohderyhmä, neuvonnan sisältö ja
ohjautumiskriteerit. Lisäksi liikuntatarjonnan tulisi olla
selkeästi esillä niin kuntien kuin yhdistystenkin verk-
kosivuilla.

Verkkosivujen lisäksi hyvinvointialueiden tervey-
den ja hyvinvoinnin edistämisen palvelutarjottimet ovat
otollinen paikka liikuntaneuvontapalvelulle ja matalan
kynnyksen liikuntatarjonnalle.

Mitä tulevaisuus tuo tullessaan?

Sote-uudistuksen toimeenpanovaiheessa on oleellista
pohtia, tarjotaanko liikuntaneuvontaa kaikille ter-
veytensä kannalta riittämättömästi liikkuville henki-
löille huolimatta toimintarajoitteesta tai vammasta, vai
rakennetaanko toimintarajoitteisille henkilöille oma
palvelupolku ja erillinen liikuntaneuvontapalvelu. Poh-
dinnan paikka on myös se, panostetaanko kunnissa jat-
kossa entistä enemmän terveytensä kannalta liian vähän
liikkuviin henkilöihin ja minkälaista toimintakulttuu-
rin muutosta se tarkoittaa.

Jää nähtäväksi vahvistuivatko palveluketjut hyvin-
vointialueilla entisestään sote-muutoksen myötä. Vai
muuttuiko käytännössä mikään – paitsi organisaatioi-
den nimet? Onko mahdollista, että saisimme joka
hyvinvointialueelle liikkumisen edistämisen ammatti-
laisen, jonka työnkuvaan liikkumisen koordinointi kuu-
luu? Tuleeko liikkumisen edistämisestä vähitellen väline
sote-alan työkalupakkiin?

Sari Kivimäki, kehittämispäällikkö, Liikkuva aiku-
nen -ohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Heidi Leppä, tutkija, Jyväskylän ammattikorkea-
koulu, Likes

Lähteet

- Ala-Vähälä, T. Farin, V. Karinharju, K. Kuusiluoma, R.-K. Peltonen, N. Piittisjärvi, T. Roitto, R. Saarela, T. Saari, A. Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2019_saavutettava.pdf
- Husu, P. Tokola, K. Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-808-3>
- Leppä, H. Nirhamo, E. Karapalo, I. & Kivimäki, S. 2022. Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys 2022. Liikkuva aikuinen -ohjelma. https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan_nykytilaselvitys_2022.pdf
- Liikunta osana elintapaohjausta tulevilla sote-rakenteissa -työryhmä. 2022. Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://okm.fi/hanke?tunnus=OKM031.00/2022>
- Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. 2021. Tuunanen, K. & Kivimäki, S. (toim.). Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. Liikkuva aikuinen -ohjelma, Likes-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/04/Liikuntaneuvonnan_suosituksat_FINAL.pdf
- Kansanterveyden neuvottelukunta, Rakenteet ja menetelmät -jaosto, Elintapaohjauksen työryhmä. 2022. Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun. Kansanterveyden neuvottelukunta, sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. <https://stm.fi/-/elintapaohjauksen-tarkistuslista-julkaistu>
- Elintapaohjauksen ja omahoidon tuen -jaosto. Palveluvalikoima-neuvoston (PALKO) suositus. 2020. Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. <https://palveluvalikoima.fi/elintapaohjaus-ravitsemus-ja-liikunta>
- Roitto, R. 2021. Erityisliikunnanohjaajien tulevaisuuden työtehtävät kunnissa. Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeen ensimmäinen vuosi. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 20. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/lts_erityisliikunnanohjaajat_final.pdf
- Saari, A. & Ala-Vähälä, T. 2021. Liikkujakysely. Teoksessa Saari A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Paralympiakomitean raportti 2021:1. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen uudistus. Viitattu 21.8.2022. <https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti>

Harrastamisen Suomen malli edistää yhdenvertaisuutta

Harrastamisen Suomen malli tarjoaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisan ja maksuttoman harrastuksen koulupäivän yhteydessä. Vammaisten tai muiden erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastuksiin osallistumisen esteitä voidaan vähentää mallissa esimerkiksi avustajapalveluilla.

Harrastaminen on keskeinen osa suomalaista hyvinvointi- ja kansalaisyhteiskuntaa. Se vahvistaa yhteisöllisyyttä, yhteisöön kuulumista ja kasvua sekä vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön harrastamisen strategian mukaan valtionhallinnon tehtävä on edistää harrastamista erilaisin linjauksin, rahoituksin ja toimenpitein. Toimintaa järjestävät paikallisesti kunnat, kolmas sektori, oppilaitokset ja yritykset. Harrastamisen strategian pääpainopisteitä ovat koulupäivän yhteydessä järjestettävä harrastustoiminta sekä erityistä tukea tarvitsevat, aliedustettuihin ryhmiin kuuluvat ja vähävaraisten perheiden lapset. Strategian toimenpide-ehdotuksilla kannustetaan kaikkia toimijoita luomaan yhdessä harrastusmahdollisuuksia yhä useammalle lapselle ja nuorelle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.)

Lasten ja nuorten harrastamisesta puhuttaessa on tärkeä tuoda esille heidän tarpeensa, toiveensa ja ehdotuksensa. Valtionvarainministeriön koordinoimassa kyselyssä keväällä 2022 selvitettiin lasten mielipiteitä julkisten varojen käytöstä. Merkittävä osa kyselyyn vastanneista lapsista käyttäisi julkista rahaa enemmän liikunnallisiin harrastusmahdollisuuksiin sekä niihin liittyviin olosuhteisiin ja välineistöön. Vastauksissaan korostui myös tarve harrastuksiin, joissa ei tarvitse kilpailla ja jotka eivät edellytä aiempaa urheilutaustaa. Lapsille ja nuorille oli myös tärkeää, että harrastuksiin voivat osallistua kaikki – esimerkiksi perheiden taloudellisen tilanne ei saa estää osallistumista. Lapsille suunnatut maksuttomat ja tuetut harrastusmahdollisuudet nousivatkin kyselyssä esiin yhtenä yhdenvertaisuutta lisäävänä tekijänä. (Järvenpää 2022.)

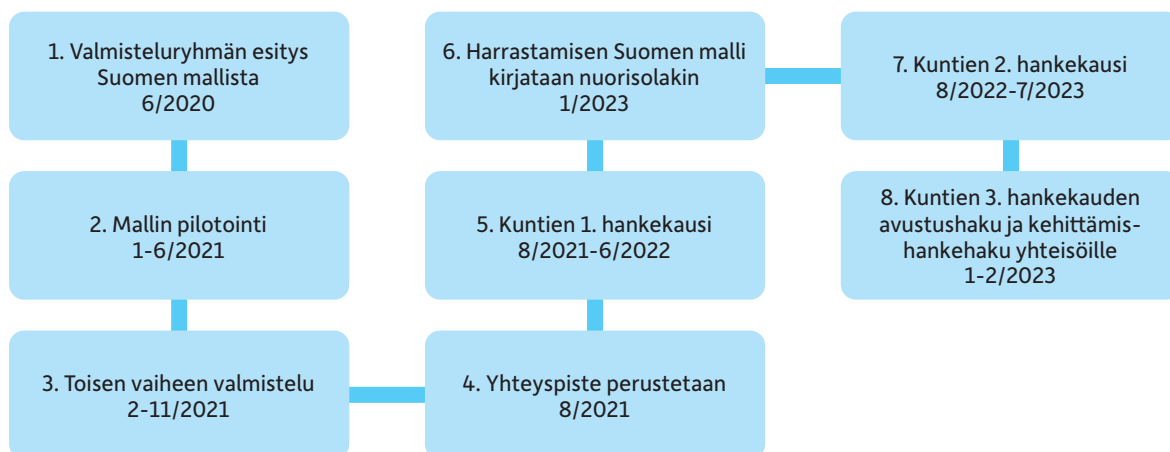
Pilotista kohti vakiintunutta harrastustoimintaa

Koulupäivän yhteydessä järjestetyt harrastukset toteutavat osaltaan myös YK:n lapsen oikeuksien sopimusta. Lapsen oikeuksiin kuuluvat oikeus kulttuuriin, taiteeseen sekä virkistys- ja vapaa-ajan toimintaan. Sopimusvaltioiden velvollisuutena on turvata yhtäläiset osallistumismahdollisuudet kaikille lapsille. (Harrastamisen Suomen malli 2023b.) Vuonna 2019 **Antti Rinteen** ja myöhemmin **Sanna Marinin** hallitus edistivät harrastamista koulupäivän yhteydessä (Pulkkinen & Latvala 2022). Marinin hallituksen hallitusohjelman mukaan jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Tavoitteen edistämiseksi luodaan Islannin mallista suomalainen toteutus. (OKM 2023c.)

Syksyllä 2019 opetus- ja kulttuuriministeriö asetti Harrastamisen Suomen mallin valmisteluryhmän (OKM 2023d.). Kesäkuussa 2020 valmisteluryhmä esitti Suomen mallia, jonka päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen mahdollistamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Toiminnan kohderyhmänä ovat perusopetuksen vuosiluokkien 1.–9. sekä lisäopetuksen oppilaat. Esityksen mukaan mallin toteuttaminen aloitettaisiin vuosittaisella valtionavustushaulla. (Eduskunta 2023.)

Harrastamisen Suomen mallin toteutus käynnistyi pilotoinnilla kevätlukukaudella 2021, jolloin harrastustoimintaa järjestettiin perusopetuksen vuosiluokkien 1.–9. sekä lisäopetuksen oppilaille 117 kunnassa (Harrastamisen Suomen malli 2023a). Elokuussa 2021 Harrastamisen Suomen mallin toteuttamisen tueksi perustettiin Opetushallitukseen yhteyspiste, jota hallinnoi Suomen lastenkulttuurikeskusten liitto.

Yhteyspisteen tehtävänä on tukea kuntia ja harrastusten järjestäjiä, jakaa hyviä käytänteitä, edistää kuntien ja harrastusten järjestäjien verkostoitumista sekä auttaa kuntia ammattitaitoisten ohjaajien löytämisessä. Yhteyspisteen verkkosivuille (harrastamisensuomenmalli.fi) on koottu tietoa ja materiaalia kunnille ja harrastusten järjestäjille mallin toteuttamisen tueksi. (Eduskunta 2023.) Verkkosivuilta löytyy muun muassa



Kuva 1. Harrastamisen Suomen mallin vaiheet 6/2020–2/2023.

Harrastuksia kouluihin -opas yhdistyksille ja muille harrastusten järjestäjille sekä materiaaleja esteettömyyden ja saavutettavuuden huomioimisesta harrastustoiminnassa.

Lukuvuonna 2021–2022 harrastustoimintaa järjesti 235 kuntaa, jotka saivat avustusta mallin toteuttamiseen yhteensä 14,5 M€. Lukuvuonna 2022–2023 malli laajeni 249 kunnan alueelle. Kunnille myönnettiin avustusta mallin toteuttamiseen yhteensä 14,5 M€. (Harrastamisen Suomen malli 2023a.)

Helmikuussa 2021 alkoi Harrastamisen Suomen mallin seuraavan vaiheen valmistelu valmisteluryhmässä, jossa olivat edustettuina samat tahot, kuin mallin ensimmäistä vaihetta työstäneessä ryhmässä. Marraskuussa 2021 valmisteluryhmä esitti, että Harrastamisen Suomen mallin pysyvyyden turvaamiseksi siitä tulisi säätää nuorisolaissa. (Eduskunta 2023.) Lokakuussa 2022 eduskunta päätti lisätä uudet säännökset Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta harrastustoiminnasta nuorisolakiin, joka astui voimaan 1.1.2023 (Harrastamisen Suomen malli 2023c).

Tammikuussa 2023 käynnistyi kunnille Harrastamisen Suomen mallin avustushaku lukuvuodelle 2023–2024. Avustuksia tullaan jakamaan noin 17 M€. (OKM 2023b.) Lisäksi tammikuussa alkoi yhteisöille tarkoitettu uusi enintään 2,5 M€ avustushaku, jonka tavoitteena on tukea valtakunnallisesti merkittäviä kehittämissuunnitelmia, joilla parannetaan Harrastamisen Suomen mallin toteutuksen laatua. (OKM 2023e.)

Harrastamisen Suomen mallin toteutusperiaatteet

Lukuvuonna 2023–2024 Harrastamisen Suomen malli koostuu lasten ja nuorten harrastustoiveiden kuulemisesta, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoimisesta sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyöstä. Mallissa kunnat tai useampi kunta yhdessä hakevat harrastustoiminnan toteuttamiseen avustusta sekä toimivat harrastustoiminnan vastuutahona ja koordinaattorina.

Oppilaiden harrastustoiveiden kuulemisen jälkeen kunta valitsee toiveiden toteuttajat. Harrastuksia voivat järjestää urheiluseurat, kulttuuritoimijat, nuorisoyhteisöt, kunnat ja muut yhteisöt, jolla on osaa toimia lasten ja nuorten kanssa. Harrastaminen voi olla myös nuorten omaehtoista harrastamista valvotussa ympäristössä. Harrastustoiminnan reunaehtojen mukaan sen

- tulee tapahtua pääsääntöisesti koulun tiloissa tai koulua lähellä olevissa tiloissa.
- tulee olla koulupäivän yhteydessä.
- tulee olla säännöllistä ja viikoittaista. Harrastus voi koostua useasta eri lajista tai alasta, jotka vaihtelevat viikoittain tai kuukausittain.
- tulee käynnistyä viimeistään syyskuussa ja tulee kestää koko lukuvuoden ajan.
- tulee olla suunnattu joillekin tai kaikille perusopetuksen vuosiluokkien 1.–9. oppilaille. (OKM 2023b.)

Harrastamisen Suomen mallin myötä yhä useampi lapsi ja nuori voi löytää mieluisan harrastuksen riippumatta perheen sosioekonomisesta asemasta, asuinpaikasta, kodin etäisyydestä harrastuksiin taikka lapsen tai nuoren sairaudesta tai vammasta.

Osallistua saa sekä kaikille avoimiin että kohdennettuihin ryhmiin

Harrastustoimintaa järjestäessään kuntien on muistettava, että Suomi on allekirjoittanut vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan YK:n yleissopimuksen. Sen 30. artikla painottaa mahdollisuuksien tasa-arvoa. Myös vammaisilla ja erityisen tuen tarpeessa olevilla lapsilla ja nuorilla tulee olla vapaus valita missä, mitä, milloin ja kenen kanssa liikkuu ja harrastaa. (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016.)

Harrastamiseen tarvitaan sekä kaikille avoimia että kohdennettuja ryhmiä. Joka neljäs nuori toivoo inklusiivisia ryhmiä, joissa vammaiset ja vammattomat lapset ja nuoret harrastavat yhdessä. Toimintarajoitteisista nuorista samaa toivoo joka kolmas. Erillistä toimintaa toivoi 25 prosenttia toimintarajoitteisista vastaajista. (Tuloskortti 2022.)

Mikäli paikallisista liikuntaseuroista ei löydy sopivia ohjaajia kaikille avoimiin ryhmiin, voivat myös kunnan omat liikunnanohjaajat ja opettajat toimia ohjaajina. He voivat tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuuden osallistua niin soveltavan liikunnan ryhmään kuin kaikille oppilaille avoimeen toimintaan.

Harrastamisen Suomen mallissa kunnat huomioivat erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria eri tavoin. Harrastamista voidaan tukea muun muassa pienentämällä ryhmäkokoja, ottamalla ryhmään lisää ohjaajia, järjestämällä kuljetuksia ja tekemällä esteettömyyskuvauksia harrastuspaikoista. Toisinaan myös henkilökohtainen avustaja, opas, tulkki, tukihenkilö tai harrastuskaveri tekee osallistumisen mahdolliseksi.

Kaikille avoimen harrastusryhmän ohjaaminen edellyttää ohjaajalta erityistä taitoa. Hänen tulee kyetä huomioimaan kaikki lapset tasapuolisesti, viestiä monikanavaisesti sekä innostaa ja osallistaa lapset mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. (Huuskonen ym. 2022.) Monet kunnat varmistavat riittävän osaamisen kouluttamalla ohjaajia. Kunnat hyödyntävät esimerkiksi Olympiakomitean Lasten Liike -koulutusta, laatutunnusta ja materiaaleja kaikille avoimen toiminnan lisäämiseksi. Myös kuntakohtaisissa ohjaajien oppaissa on tietoa erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjaamisesta.

Lasten Liike -laatumerkki lisää näkyvyyttä

Lasten Liike -laatumerkki viestii perheille harrastustoiminnasta, johon kaikki lapset ovat tervetulleita. Lasten Liike -ryhmissä panostetaan saavutettavuuteen, eli tieto harrastusmahdollisuuksista löytyy helposti, asiat kerrotaan ymmärrettävästi ja tieto julkaistaan myös saavutettavassa muodossa. Lasten Liike -tunnus on myös merkki kaikille avoimesta toiminnasta, jossa jokai-

nen lapsi voi olla harrastuksessa oma itsensä ja ohjaaja muokkaa toimintaa ryhmän mukaan (Tarhala, Ulvinen, Saari, Manni & Kiri 2021).

Lasten Liike -laatumerkkiä voivat käyttää niin kunnat, urheiluseurat kuin yhdistyksetkin, kun toiminnan toteuttajat sitoutuvat Lasten Liikkeen laatulupaukseen, koulutukseen ja käyttämään sinistä Lasten Liikkeen tunnusta toiminnan markkinoinnissa. Laatulupaukseen sitoutuminen tarkoittaa, että järjestäjät panostavat siihen, että lapsilla on harrastuksessa hauskaa ja heidän toiveitaan kuullaan, ohjaajina toimivat koulutetut ohjaajat ja toiminta on hyvin organisoitua sekä suunniteltua. (Tarhala ym. 2021.)

Lasten Liike -koulutus antaa ohjaajille perustiedot ja runsaasti käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Koulutus painottaa motorisia perustaitoja sekä yleisten liikunnallisuuteen ja pelaamiseen liittyvien taitojen kehittämistä. Koulutus antaa myös vinkkejä lasten sosiaalisten-, tunne- ja kaveritaitojen kehittymisen tukemiseen. Lisäksi koulutus auttaa tunnistamaan kaikille avoimen toiminnan ominaispiirteitä sekä monikulttuurisuuden vaikutuksia ohjaustilanteissa. Lasten Liike -koulutukset tukevat lajiliittojen ja muiden järjestöjen koulutuksia tuomalla vahvemmin esille harrastustoiminnan erityispiirteitä.

Lasten Liike ei lupaa täydellistä esteettömyyttä, sillä harrastuspaikkoja on monenlaisia. Laatutunnusta käyttävien tahojen tulee kuitenkin nimetä yhteyshenkilö, joka osaa kertoa tilasta tarkemmin. Harrastustilan kuvailu helpottaa perheitä tekemään ratkaisun lapsensa osallistumisesta. (Tarhala ym. 2021.)



Kuva: Agni Frames

Harrastamista Vantaan ja Iisalmen malliin

Harrastusten Vantaa

Harrastusten Vantaa toteuttaa Harrastamisen Suomen mallin mukaista toimintaa vantaalaisille 1.–9.-luokkaisille oppilaille kaikilla kouluilla. Lukuvuonna 2022–2023 Vantaalla on 47 koulua ja oppilaita noin 24 000. Tavoitteenamme on tarjota oppilaille yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua laadukkaaseen, maksuttomaan ja mieluisaan harrastustoimintaan koulupäivän yhteydessä. Tavoittelemme tilannetta, jossa kaikilla lapsilla olisi mahdollisuus harrastaa esteettömästi ja toiminta olisi avointa ja yhdenvertaista.

Tämän kouluvuoden aikana olemme pyrkineet tuotamaan mieluisia harrastuksia vammaisopetuksen sekä pienluokkien oppilaille, joilla tutkimusten mukaan harrastuneisuus on muihin oppilaisiin verrattuna vähäisempää. Näin tuemme erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden osallisuutta ja mahdollisuuksia vaikuttaa. Kartoitimme harrastustoiveita keväällä 2022 kaikille Vantaan oppilaille suunnatun kyselyn lisäksi vammaisopetuksen oppilaille erikseen suunnatulla saavutettavalla kyselyllä. Se toteutettiin oppilaiden luokissa lapsille tuttujen opettajien ja avustajien avulla. Oppilaita kuulemalla saimme tärkeää tietoa harrastustoiveista ja voimme tarjota juuri heille mieluisia harrastuksia.

Käynnistimme 13 harrastusryhmää vammaisopetuksen oppilaille osana päivätoimintaa. Ryhmät toteutuvat omalla koululla, ja niissä harrastusohjaajan lisäksi ovat mukana myös päivätoiminnan ohjaajat. Toiminta niveltyy lasten koulupäiviin, joten kuljetusongelmat eivät estä osallistumista. Pienryhmissä voimme huomioida oppilaiden yksilöllisen tuentarpeen. Mukana ryhmiä ohjaamassa on myös seuroja, järjestöjä ja kuntoutusalan yrityksiä. Jotta voimme taata ohjaajan osaamisen, tulee heillä olla aiempaa kokemusta kohderyhmän kanssa toimimisesta. Hankkeessa toimii kuntoutus- ja liikunta-alan tunteva projektikoordinaattori, joka kiertää tarkkailemassa harrastustunteja ja mentoroitavissa ohjaajia. Harrastustoiminnan ohjaaja saa myös ennen toiminnan aloittamista tiedon ryhmään osallistuvien lasten erityistarpeista.

Harrastusten Vantaa tekee yhteistyötä yli palvelualue- ja toimialarajojen. *Sporttikaverit* ovat yksi esimerkki hankkeen toiminnasta. Sporttikaverit etsivät harrastuksia vailta olevia oppilaita, ohjaavat heitä harrastuksiin ja auttavat mieluisan tekemisen löytämisessä. Sporttikaverit toteuttavat harrastusklonikoiden ohessa yksilö- ja ryhmämuotoista toimintaa myös pienluokkien oppilaiden kanssa. Ryhmät ovat koulukohtaisia ja kaikille avoimia, joten niihin myös toimintarajoitteiset oppilaat ovat tervetulleita. Sporttikaverit tekevät yhteistyötä koulun henkilökunnan, kuraattoreiden ja kouluterveydenhuollon kanssa. Sporttikaverit toimivat ohjauspareina, jolloin yksilön tuen tarve voidaan huomioida. Sporttikaveritoiminnan lisäksi erityisen tuen tarpeessa olevia oppilaita huomioidaan myös muussa harrastustarjonnassa.

Harrastusten Vantaan hanketyötä tekee kaksi täysipäiväistä työntekijää. He toimivat kaupungin sisäises-

ti laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä, jossa eri palvelualueiden edustajat ottavat vastuun erillisten osa-alueiden koordinoinnista. Tällaisia ovat esimerkiksi etsivä harrastustoiminta ja kirjastoissa järjestettävä harrastustoiminta. Harrastustarjonta sisältää liikunnalliset-, kulttuuri- ja taideharrastukset, muut harrastukset (esimerkiksi tiede, eläin, kokkaus) ja vammaisopetuksessa oleville oppilaille suunnatut harrastukset.

Poikkihallinnollista yhteistyötä hankkeessa tekee Vantaan kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin toimialan sisällä kaikkien palvelualueiden välillä sekä Kasvatuksen ja oppimisen toimialan kanssa. Yhteistyö tapahtuu säännöllisesti laajennetussa hanketiimissä ja ohjausryhmässä. Harrastusten Vantaa suunnittelee toiminta kaupungin soveltavan liikunnan hankkeiden kanssa. Se lisää molemminpuolisesti erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia, sekä vahvistaa viestintää harrastustoimijoille ja huoltajille. Yhteistyötä voisi vielä tiivistää monella tapaa, esimerkiksi yhteisten koulutusten ja osaamisen jakamisella.

Poikkihallinnollisen yhteistyön kautta olemme parantaneet tiedolla johtamista, esimerkiksi pääsemällä käsiksi tarkempiin tilastoihin (kotaindeksi, kouluterveyskysely, Move!-mitaukset, harrastustoivekyselyt, koulusegregaatio-hanke). Näiden tietojen kautta olemme kohdentaneet toimintoja alueille, joissa sosioekonomisista syistä on vähemmän mahdollisuuksia harrastaa.

Kehittämistarpeitamme ovat monikielinen ja saavutettava viestintä niin sisäisesti kuin ulkoisestikin, harrastamisen hyvinvointivaikutusten esille tuominen ja lakisääteisesti vaaditun harrastustoiminnan hankinnan helpottaminen. Kehittämistyössä lasten kuuleminen koko Vantaan tasoisesti on tärkeää. Siten saamme tarkentavaa tietoa koulu- ja ikäluokkatasoisista toiveista, jotka liittyvät harrastustoiveiden lisäksi esimerkiksi siihen missä ja milloin lapset ja nuoret haluavat harrastaa ja miten meidän kannattaa viestiä harrastustarjonnasta.

Jotta Harrastamisen Suomen malli voi tulla osaksi kuntien ja kaupunkien perustoimintaa, on tärkeää sitouttaa eri palvelu- ja toimialat strategisesti. Tässä laaja ja monipuolinen ohjausryhmä on avainasemassa. Se voi osaltaan edistää tavoitteita eri palvelu- ja toimialoilla ja mahdollistaa sujuvan päätöksenteon.

Teksti: hankekoordinaattori Heli Peltonen ja projektipäällikkö Anna Puhakka, Vantaan kaupunki

Iisalmen harrastamisen malli

Iisalmen kaupunki on ollut mukana Harrastamisen Suomen mallissa kevästä 2021 lähtien. Iisalmen Harrastamisen mallin (IHMe) monipuolisia toimintoja järjestetään jokaisessa Iisalmen koulussa – kymmenessä alakoulussa ja yhdessä yläkoulussa. Iisalmissa on 2 100 peruskoululaista, joista reilusti yli 600 on osallistunut IHMe-toimintaan. Mallia toteuttavat koulut, järjestöt, kaupungin liikunta-, kulttuuri- ja nuorisopalvelut sekä yksityiset liikunta-alan yrittäjät. Kaikki ryhmien ohjaajat ovat täysi-ikäisiä, koulutettuja ja kokeneita. Yhdistettynä koulun omaan harrastustarjontaan IHMe-harrastusluku-järjestys on kattava.

Kaikkiin IHMe-ryhmiin on mahdollisuus osallistua henkilökohtaisen avustajan, tukihenkilön tai aikuisen harrastuskaverin kanssa. IHMe-harrastusten pariin on saatu sellaisia oppilaita, joilla ei ole muuta mahdollisuutta harrastaa esimerkiksi perheen taloudellisen tilanteen vuoksi. Myös erityisen tuen tarpeessa olevia oppilaita harrastaa IHMe-ryhmissä. Vaativan erityisen tuen pienryhmille Edvin Laineen koulun harrastustarjonnassa on tarjolla esteetön keilaus, johon on järjestetty kuljetus sitä tarvitseville. Keilaryhmä on omatoimista liikuntaa valvotusti ja ryhmässä on mukana koulunkäynninohjaajia. Keilahalli on esteetön, eli kulku pyörätuolilla on mahdollista ja keilaamiseen löytyy apuvälineitä, kuten palloramppi ja kahvallinen keilapallo.

Erityisen tuen tarpeen oppilaiden ryhmäkoot ovat pieniä, kuten esimerkiksi osa parkourryhmistä. Järjestämme kuljetuksen näihin ryhmiin. Vaikka matka koululta parkoursalille olisi lyhyt, siirtyminen ei ole turvallista erityisen vilkkaille oppilaille. Parkouria ohjaa kaksi aikuista, vaikka ryhmäkoko olisikin pieni. Parkouriohjaajat ovat koulutettuja ja kokeneita ammattilaisia, ja heillä on vankka kokemus myös soveltavan liikunnan ohjauksesta. Yläkouluikäisille, erityistä tukea tarvitseville pojille on tarjolla suljettu kuntosaliryhmä, johon otamme

korkeintaan viisi oppilasta kerrallaan. Kuntosaliryhmää ohjaa koulutettu liikunta-alan ammattilainen.

IHMe-ryhmissä erityisen tuen oppilaat harrastavat muiden oppilaiden mukana. Olennaista on, että ryhmien ohjaaja tulee oppilaille tutuksi, eikä vaihdu kesken kauden. Erityisen tärkeänä pidämme sitä, että IHMe-ryhmiin osallistujat saavat harrastuksissa merkityksellisiä kokemuksia aidosta läsnäolosta ja kuulluksi tulemisesta.

Iisalmessa vastuu Harrastamisen mallin toteuttamisesta on sivistys- ja hyvinvointitoimialalla. Hanketta koordinoi liikuntasuunnittelija oman työnsä ohessa. Liikuntasuunnittelija vastaa muun muassa kaupungin hallintoimien liikuntatilojen käytön ohjauksesta, avustusten valmistelusta ja järjestöyhteistyöstä. Liikuntapalvelut tekevät tiivistä yhteistyötä kaupungin nuoriso- ja kulttuuripalveluiden kanssa. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen on Iisalmessa tärkeää ja se on otettu huomioon strategiatasolla, joka on keskeinen tekijä mallin onnistumisessa. Hanke pääsee vaikuttamaan harrastusten kautta lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Se tekee tästä työstä merkityksellistä.

Teksti: liikuntasuunnittelija Elina Juntunen, Iisalmen kaupunki

Malli vasta alkutaipaleellaan

Harrastamisen Suomen malli on uusi toimintamuoto. Mallin kehittämisen ja laajenemisen näkökulmasta on oleellista, että sen vaikuttavuudesta kerätään tietoa. Erityisen tärkeää on tietää keitä malli tavoittaa, jotta yhä useampi harrastustoiminnan ulkopuolella oleva lapsi saadaan jatkossa mukaan. Mallin kirjaaminen nuorisolakiin vakiinnutti sen aseman, mutta kirjaus poisti mahdollisuuden toteuttaa harrastuksia koulupäivän aikana ja vaikeutti muun muassa kuljetusoppilaiden osallistumista joissakin kunnissa. Kuntien tulee kehittää uusia käytänteitä, jotta kaikkien osallistumismahdollisuus säilyy.

Harrastamisen Suomen malli on vain yksi osa lapsille ja nuorille tarjottua harrastuskokonaisuutta. Lasten ja nuorten ei tarvitse tietää, miten eri harrastukset rahoitetaan tai mihin konseptiin ne kuuluvat – heille tärkeää on löytää ”oma juttu”. Koulupäivien ohessa harrastusten järjestämiseen voikin hyödyntää myös esimerkiksi koulujen kerhotoiminnan tukea tai tehdä yhteistyötä kunnan nuorisotoimen kanssa. Mallista voi saada kipinän osallistua myös tavoitteellisempaan harrastustoimintaan. Kuntien tarjoamasta harrastustoiminnasta tulisikin olla väyliä myös muuhun, esimerkiksi iltaisin tapahtuvaan harrastustoimintaan.

Jokaisessa kunnassa tulee kiinnittää huomiota harrastustilojen esteettömyyteen ja viestinnän saavutetta-

vuuteen. Monet kunnissa toteutetut toimet, kuten esimerkiksi esteettömyyskuvaukset, auttavat samalla myös muuhun harrastustoimintaan osallistuvia. Kuntien kannattaa hyödyntää laajasti alueella toimivia osajia kuten soveltavan liikunnan ohjaajia, erityisopetuksen henkilöstöä ja kolmannen sektorin toimijoita yhdenvertaisempien harrastusmahdollisuuksien toteuttamiseksi.

Harrastamisen Suomen mallin rahoitusta haetaan vuosittain, joten toiminnan pitkäjänteinen suunnittelu on vaikeaa. Osa harrastuksista alkaa ja päättyy lukuvuosittain, eikä edes suosittujen harrastusten jatkuminen ole aina varmaa. Määräraikaisen rahoituksen takia monet harrastusten tarjoajat eivät uskalla kiinnittää henkilöuntaa ohjaamiseen, mikä hankaloittaa osaavien ohjaajien sitouttamista mallin toteutukseen. Myös kuntien projektikoordinaattoreiden työsuhteet ovat usein määräaikaisia.

Harrastamisen Suomen mallin matka on vasta alussa. Sen tärkeät tavoitteet yhdistävät toimijoita laajasti ja saavat kaikki pyrkimään kohti yhteistä päämäärää. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus mieluisaan ja maksuttomaan harrastukseen koulupäivän yhteydessä.

Tarja Vartiainen, koordinaattori, Opetushallitus
Marianna Tarhala, asiantuntija, Olympiakomitea

Lähteet

- Huuskonen, T., Lambacka, R., Tarhala, M., Valta, A. & Vartiainen, T. 2022. Harrastuksia kouluihin – opas yhdistyksille ja muille harrastusten järjestäjille. Tampere. Eräsalon kirjapaino Oy.
- Järvenpää, H. 2022. Lasten mielipiteitä julkisten varojen käytöstä. Kysely 10–17-vuotiaille. Helsinki. Valtiovarainministeriön julkaisuja 2022:72.
- Eduskunta 2023. Hallituksen esitys HE 107/2022 vp. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi nuorisolain muuttamisesta. Viitattu 15.2.2023. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE_107+2022.aspx
- Harrastamisen Suomen malli 2023a. Tietoa. Viitattu 15.2.2023. <https://harrastamissuomenmalli.fi/tietoa/>
- Harrastamisen Suomen malli 2023b. Historia. Viitattu 15.2.2023. <https://harrastamissuomenmalli.fi/tietoa/historia/>
- Harrastamisen Suomen malli 2023c. Ajankohtaista - Harrastamisen Suomen malli kirjataan nuorisolakiin. Viitattu 15.2.2023. <https://harrastamissuomenmalli.fi/harrastamisen-suomen-malli-kirjataan-nuorisolakiin/>
- Lasten Liike -koulutusinfo 2021. Iloitse ja innostu ohjaamisesta -tule mukaan Lasten Liike -koulutukseen! Viitattu 22.2.2023. https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/MEDIA/PANKKI/Lasten+liike/4.+Koulutus/Koulutusinfo/OK_LASTEN+LIIKE_koulutukset_2sivua.pdf
- OKM 2019. Harrastamisen Strategia. Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7.
- OKM 2023a. Harrastamisen Suomen malli. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 15.2.2023. <https://okm.fi/suomen-malli>
- OKM 2023b. Erityisavustus kunnille Harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 15.2.2023. <https://okm.fi/-/erityisavustus-kunnille-harrastamisen-suomen-mallin-toteuttamiseen>
- OKM 2023c. Suomen mallin valmistelu. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 15.2.2023. <https://okm.fi/hanke?tunnus=OKM050:00/2019>
- OKM 2023d. Asettamis päätös. Suomen malli -valmisteluryhmän asettaminen. Viitattu 15.2.2023. https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/0309f7d7-8691-4d5b-afec-ff6cde83c55c/0ede2129-a10a-49a8-8948-88245dbee86/ASETTAMISPAA-TOS_20191211124655.pdf
- OKM 2023e. Erityisavustus Harrastamisen Suomen malliin liittyville kehittämishankkeille 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 15.2.2023. <https://okm.fi/-/erityisavustus-harrastamisen-suomen-mallin-kehittamishankkeille>
- Pulkkinen, L. & Latvala, J. 2022. Historiallinen katsaus: Harrastus koulupäivän yhteydessä. Viitattu 15.2.2023. https://harrastamissuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2022/04/220406_Historiallinen_katsaus_Harrastus_koulupäivän_yhteydessä.pdf Luettu
- Tarhala, M., Ulvinen, M., Saari A., Manni, H. & Kiri, K. 2021. Opas harrastustoiminnan toteuttajille. Ohjeita laadukkaiden ja saavutettavien liikuntaharrastusten järjestämiseen. Viitattu 22.2.2023. <https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/MEDIA-PANKKI/Lasten+liike/2.+Lasten+Liike+-opas/>
- Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. Artikla 30. Viitattu 22.2.2023. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2

Anu Oittinen, Johanna Friman, Raisa Herpiö, Sanna Koivusalo, Saima Kokkonen, Aleksi Kytö, Matleena Koskinen, Petteri Laakko, Sari Lecklin, Marika Lineri, Riitta Nissilä, Hanna Pennanen, Pertti Perko, Riitta Samstén, Marianna Ylinampa

Alueellinen yhteistyö vahvistaa soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua

Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkosto tuo Lounais-Suomessa soveltavan liikunnan ja paraurheilun toimijat yhteen. Verkosto edistää ja kehittää kaikille kuntalaisille avoimia mahdollisuuksia liikkuu.

Lounais-Suomessa olemme jo pitkään tehneet soveltavan liikunnan ja paraurheilun järjestämisyhteistyötä. Alueella on toiminut vuodesta 2011 alkaen *Rajattomasti liikuntaa* -kumppanuusverkosto, jonka tavoitteena on liikuntapalveluiden parantaminen ja yhtenäistäminen. Verkosto pyrkii vahvistamaan liikunnan asemaa seudullisissa ja kuntatasoisissa strategioissa. Se edistää tiedolla johtamista, viestii liikunnasta ja lisää osaamista siitä, miten kuntalaisia aktivoidaan liikkeelle. Lisäksi verkosto kehittää liikunnan toimintamalleja.

Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkosto toimi aluksi etenkin Turun alueella, mutta nykyään se kattaa lähes koko Lounais-Suomen. Yhteensä 40 koko alueen 43 kunnasta lähti mukaan yhteistyöhön vuoden 2023 alussa. Kumppanuusverkostotyötä koordinoi Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu (LiikU).

Kumppanuusverkostossa kuntien soveltavan liikunnan ohjaamisesta ja suunnittelusta vastaavat työntekijät sekä yhdistystoimijat kokoontuvat yhteen jakamaan hyviä käytäntöjä sekä suunnittelemaan yhteisiä kuntarajat ylittäviä tapahtumia. Reilun kymmenen vuoden ajan verkosto on järjestänyt soveltavasta liikunnasta vastaaville työntekijöille, järjestöille ja yhdistyksille Soveltavan liikunnan treffejä 5–6 kertaa vuodessa. Mukana ovat olleet CP-yhdistys, polioinvalidit, Neuroliitto sekä vammaisneuvostojen edustajat.

Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkosto osallistuu tällä hetkellä LiikUn hyvinvointialueiden valmistelutyöhön liikunnan yhdyspintapalvelukokonaisuuden rakentamiseksi yhdessä muiden hyvinvointi- ja terveystoimijoiden kanssa. Tiedolla johtamisen perustaa vahvistamme rakentamalla ja ylläpitämällä *Rajattomasti liikuntatietoa* -indikaattorialustaa, joka on tarkoitettu kuntien ja muiden toimijoiden käyttöön. Sen avulla seuraamme myös soveltavan liikunnan edellytysten kehittymistä. Alustan tietojen pohjalta viestimme

alueen päättäjille ja vaikuttajille *LiikuntAsiaa* -uutiskirjeissä. Vuoden 2023 merkittävin ponnistuksemme on maakunnallisten liikuntastrategioiden laatiminen, joiden tärkeä osa soveltavan liikunnan edellytykset ovat.

Rajattomasti liikuntaa -verkosto on koettu merkittäväksi vertaistueksi arjessa, jossa yksittäisessä kunnassa tai yhdistyksessä soveltavan liikunnan asioita hoitava ammattilainen jää usein yksin. Yhteistyö tuottaa parempaa tulosta, kun yksittäisten kuntien osallistujamäärät soveltavassa liikunnassa ovat suhteellisen pieniä.

Kumppaniverkosto järjestää yhteistä toimintaa

Rajattomasti liikuntaa -verkostossa järjestämme soveltavan liikunnan tapahtumia, kuten esimerkiksi vuosittaisen kehitysvammaisten yleisurheilukilpailun. Tapahtumiin osallistuu satoja osallistujia. Lisäksi järjestämme kehitysvammaisten kohderyhmälle Kiikku-turnauksia (sähly ja boccia), joita nykyään kutsutaan *LiikuntaTärskyiksi*. Osallistujia tulee 8–13 kunnasta yhteensä 300–400. Tapahtuman järjestämisen päävastuu kiertää eri kunnilla. Muut kunnat huolehtivat tiedotuksesta, toimitsijatehtävissä avustamisesta sekä siitä, että omasta kunnasta mahdollisimman moni pääsee osallistumaan.

Järjestämme erityislasten uimakouluja ylikunnallisena yhteistyönä. Pidämme uimakoulu keskitetysti isompien kuntien uimahalleissa. Jokainen kunta kokoaa omat osallistujansa sekä huolehtii osallistujien kuljetuksista.

Verkostossa olemme järjestäneet myös esimerkiksi kelkkajääkiekkoa. Aluksi järjestimme tapahtumia, mutta päävastuu kelkkajääkiekosta jäi toiminnan käynnistymisen jälkeen TPS Juniorijääkiekko ry:lle ja Turun kaupungille. Kelkkajääkiekkojoukkue osallistuu tällä hetkellä aktiivisesti valtakunnalliseen ottelutoimintaan. Muutama pelaaja on mukana myös maa-joukkueessa.

Olemme järjestäneet kaikki soveltavan liikunnan tapahtumat yhteistyössä paikallisten seurojen ja yhdistysten kanssa. Pyrimme siirtämään tapahtumat koko-



Kuva: Arto Heikkinen, eNature Kainuu

naan seurojen ja yhdistysten toteuttamiksi, kuten esimerkiksi kehitysvammaisten yleisurheilukilpailut. Myös LiikuntaTärskyt jatkuvat tulevaisuudessa Turun seudun kehitysvammaisten kohtaamispaikka Tärskyn järjestäminä. Toiminnan käytännön järjestämisen siirtyessä yhdistysten vastuulle siirtyvät tapahtumista saadut tulot myös heille. Kunnat tarjoavat toimintaan tarvittavat tilat ja niiden työntekijät avustavat esimerkiksi tiedottamisessa ja osallistujien keräämisessä.

Ensimmäinen Rajattomasti liikuntaa -verkoston soveltavan liikunnan yhteistyön tulos oli kuntien yhteisen saattajakortin käyttöönotto. Kortilla madallamme liikuntarajoitteisten ja pitkäaikaissairaiden kynnystä osallistua liikunta- ja kulttuuritapahtumiin, kun heidän saattajansa voi maksuttomasti osallistua tapahtumiin. (LiikU 2023a.) EU:n vammaiskortin käyttöönotosta huolimatta olemme halunneet jatkaa saattajakortin käyttöä, sillä sen myöntöperusteet tavoittavat laajan käyttäjäjoukon. Saattajakortteja on Turun seudun 11 kunnan alueella käytössä satoja ja ne myönnetään asuinkunnasta.

Verkosto helpottaa tiedottamista

Turun kaupungin ylläpitämä verkkopohjainen *Rajattomasti liikuntaa* -opas kokoaa yhteen kaikki kuntien, seurojen ja yhdistysten soveltavan liikunnan ja paraurheilun toiminnot (Turku 2022). Opas toimii verkoston viestinnän työkaluna niin yleisessä viestinnässä kuin liikuntaneuvonnassa ja liikunnan palveluohjauksessakin.

Rajattomasti liikuntaa -verkostossa olemme toteuttaneet useiden kuntien soveltavan liikunnan seura- ja yhdistystapaamiset kuntarajat ylittävinä tilaisuuksina.

Kunnat ovat kutsuneet niihin mukaan omia toimijoita, ja samalla kunnat ovat voineet tiedottaa omista avustuskäytännöistään. Olemme myös yhdistäneet tilaisuuksiin soveltavan liikunnan lajikokeiluja, kuten esimerkiksi pyörätuolitanssia, tarkkuussuunnistusta ja soveltavaa tennistä.

Järjestämme lisäksi LiikUn Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutuksia. Näissä seuroille ja yhdistyksille maksuttomissa koulutuksissa käsittelemme soveltavan liikunnan ja paraurheilun teemoja. (LiikU 2023b.) Toteutamme koulutukset mahdollisimman esteettömissä ja helposti saavutettavissa paikoissa, jotta osallistumiskynnyks on mahdollisimman matala.

Esteettömyys sekä kuljetus- ja avustajaresurssit isoimmat haasteet

Matkustus- ja avustajaresurssien sekä esteettömyyden turvaaminen ovat soveltavan liikunnan ja paraurheilun edistämisen ikuisuushaasteita. Ne ovat myös työn tärkeimmät tavoitteet ja vaativat vaikuttamistoimia kaikilla yhteiskunnan tasoilla.

Kuntien liikuntapalveluiden esteettömyydessä on paljon tehtävää. Kannustamme kuntia tekemään esteettömyyskartoituksia ja käyttämään Suomi.fi:n esteettömyyssovellusta, jotta eri liikuntapaikkoihin liittyvät esteettömyystiedot olisivat ajantasaisia ja kaikkien käytössä. Esteettömyyden huomioiminen ja siihen liittyvien työkalujen käyttäminen edellyttää kunnissa asenteisiin vaikuttamista, tiedottamista ja kouluttamista. Esteettömyys ei ole itsestään selvyyttä. Siksi on tärkeää pitää teemaa yllä kaikessa kunta-, kaupunki- ja olosuhtesuunnittelussa sekä tarvekartoituksissa.

Toimivat kuljetuspalvelut ovat merkittävä tekijä ylikunnalliselle yhteistyölle ja soveltavan liikunnan kohderyhmien osallistumiselle. Kuljetuspalvelua myönnetään vain yhden kuntarajan ylittäviin kyyteihin. Tämän vuoksi kulkeminen ja osallistuminen monen kunnan yhteistyössä toteutettuihin tapahtumiin tai toimintaan on monelle soveltavan liikunnan asiakkaalle vaikeaa. Uuden vammaispalvelulain mukaiseen matkabudjetointiin siirtyminen toivottavasti parantaa osallistumismahdollisuuksia.

Tavoitteena seuratoiminnan ja avustajien osaamisen kehittäminen

Kokoamme kaiken seurojen tarjoaman soveltavan liikunnan tai paraurheilun toiminnan ylikunnalliseen Rajatonta liikuntaa -oppaaseen. Olemme keskittyneet soveltavan liikunnan ja paraurheilun edellytysten parantamiseen seurojen toiminnassa viime vuosina myös Suomen Paralympiakomitean koordinoimassa Avoimet ovet -hankkeessa.

Olemme saaneet parhaita tuloksia Lounais-Suomen alueella jalkapallossa. Uusia soveltavan jalkapallon ryhmiä on syntynyt jo olemassa olevien rinnalle. Kaarinan Pojat on jo pidempään järjestänyt soveltavan jalkapallon toimintaa. Avoimet ovet -hankkeen myötä Peimari United aloitti oman soveltavan jalkapallon ryhmänsä Sauvo-Paimio alueella. Liedon Pallossa toiminta käynnistyi vuonna 2022. Uusina seuroina toimintaa ovat käynnistämässä Kokemäen Kova-Väki ja Someron Voima.

Seuratoiminnassa haasteena on innokkaiden harrastajien tavoittaminen ja saaminen mukaan toimintaan. Toiminnasta tiedottamisessa yhteistyö kunnan liikunta- ja sivistystoimen kanssa on tärkeää, jotta tavoitamme kaikki potentiaaliset harrastajat.

Pilotoimme yhdessä Lounais-Suomen Avustajakeskuksen kanssa *Helppoa liikettä avustettavan kanssa* -koulutusta. Koulutus tarjosi ideoita ja käytännön vinkkejä turvalliseen ulkoiluun ja kotijumppaan avustettavan kanssa. Se lisäsi liikuntarajoitteisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten päivittäisen liikkumisen ja arkiliikunnan määrää. Koulutus oli suunnattu henkilökohtaisena avustajana toimiville henkilöille Lounais-Suomen alueen kunnissa (43 kpl), ja pilottikoulutukseen osallistui noin 20 henkilöä kuudesta kunnasta. Ihanteellista olisi, että jatkossa kaikki avustajina toimivat saataisiin vastaavan tyyppisen koulutuksen piiriin. Toistaiseksi koulutuksiin osallistuivat liikunnasta eniten kiinnostuneet henkilöt, eivätkä ne, joiden tulisi paremmin oivaltaa liikunnan merkitys avustettavan hyvinvoinnille.

Kokeiltavana vertaisliikuttaja- ja neuvojatoiminta

Vuonna 2023 kokeilemme vammaisvertaisliikuttaja- ja -neuvojatoimintaa. Toteutamme kokeilun yhteistyössä alueen kuntien, seurojen ja yhdistysten sekä Avoimet ovet -hankkeen kanssa. Kokeilu kohdistuu aluksi Turun seudun kuntiin. Vammaisvertaisliikuttaja toimii kannustajana, neuvojana ja tukena toiselle vammaiselle henkilölle tämän etsiessä itselleen liikuntaharrastusta. Toiminta kohdistuu myös seuroihin, jotka pohtivat soveltavan liikunnan tai paraurheilun käynnistämistä osana toimintaansa. Toiminta keskittyy harrastamisen kokemusasiantuntijuuteen, ei liikuntaneuvontaan tai liikunnan palveluohjaukseen.

Kokeilu tuo yhteen liikunnan tarjoajia ja harrastajia. Se aktivoi soveltavan liikunnan ja paraurheilun toiminnan tuottamista sekä siihen osallistumista. Tavoitteena on myös lisätä viestintää ja yhteydenottoja. Vammaisvertaisliikuttaja markkinoi palveluaan niin harrastajille, seuroille kuin kunnillekin. Pilotti sisältää puhelin- ja chat-palvelua. Se otetaan myös osaksi Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutuksia ja kuntien seuraparlamenttien tapaamisia.

Vammaisvertaisliikuttaja- ja -neuvojatoimintaa toteutamme yhtenä päivänä viikossa vuoden 2023 ajan. Kokeilun aikana seuraamme toiminnan vaikuttavuuden kehittymistä harrastajien ja seuroilta tulleiden kontaktien määrän ja sisällön perusteella.

Kumppanuusverkoston laajeneminen vahvistaa yhteistyötä

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun edistämiseksi verkostoyhteistyöllä on Lounais-Suomessa tulevaisuudessa entistä paremmat toimintamahdollisuudet, kun Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkosto on laajentunut kattamaan lähes kaikki Satakunnan ja Varsinais-Suomen kunnat. Uusien Turun seudun saaristokuntien mukaantulo verkostoon vahvistaa tulevaisuudessa myös kaksikielistä toimintaa.

Verkoston laajenemisen myötä 40 Lounais-Suomen 43 kunnasta on kumppanuusverkoston ja yhteiskehittämisen piirissä. Alueiden asukasmäärän tavoittamisessa olemme hyvin lähellä sataa prosenttia, sillä kolme verkostosta vielä puuttuvaa kuntaa ovat asukasmääriltään pieniä (1 400–4 000 asukasta).

Verkostotyön voima syntyy osaavista toimijoista ja niiden sidosryhmistä. Kumppanuusverkoston säännölliset kohtaamiset varmistavat eri toimijoiden käytännöistä kuulemisen ja niistä oppimisen. Yhteistyössä syntyvän luottamuksen kasvaessa pääsemme suunnitelmista yhteisten käytäntöjen ja toimenpiteiden tasolle.

Parhaimmillaan verkostotyö tuottaa parempaa ja tietoon perustuvaa vaikuttamistyötä sekä soveltavan liikunnan ja paraurheilun palveluita kuntalaisille (LiikU 2023c).

Jotta Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkosto voisi laajentua ja kehittyä, täytyy soveltavan liikunnan yhteistyötä arvioida. Aina kaikki kuntien yhteistyömuodot eivät välttämättä toimi toivotulla tavalla. Toisaalta yhteistyö verkostossa voi myös luoda entistä vaikuttavampia toimintatapoja. Arviointiin saamme jatkossa hyvät eväät LiikUn alueella vuonna 2023 aikana laadittavista maakunnallisista liikuntastrategioista. Strategiat määrittävät keskeiset liikuntatoiminnan haasteet ja mahdollisuudet sekä kehittämisen painopisteet, tavoitteet ja toimenpiteet tuleville vuosille.

Kaikki soveltavan liikunnan eri toimijat voivat vaikuttaa liikuntastrategioihin (LiikU 2023d). Strategiatyöhön osallistuu liikunnan parissa eri rooleissa toimivia henkilöitä kunnista, seuroista ja yhdistyksistä sekä erilaisista alueellisista organisaatioista. Satakunnassa liikuntastrategiatyöhön on ilmoittautunut mukaan noin 60 henkilöä ja Varsinais-Suomessa yli 80 henkilöä.

Anu Oittinen, kehittämispäällikkö, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu

Johanna Friman, projektipäällikkö, Turun kaupunki

Raisa Herpiö, puheenjohtaja, Turun CP-yhdistys

Sanna Koivusalo, puheenjohtaja, Maskun vammaisneuvosto

Saima Kokkonen, liikunnanohjaaja, Raision kaupunki

Aleksi Kytö, vapaa-ajanohjaaja, Mynämäen kunta

Matleena Koskinen, liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori, Paimion kaupunki

Petteri Laakko, erityisliikunnan suunnittelija, Kaarinan kaupunki

Sari Lecklin, hyvinvointiohjaaja, Liedon kaupunki

Marika Lineri, hyvinvointikoordinaattori, Naantalin kaupunki

Riitta Nissilä, sihteeri, Polioinvalidit, Varsinais-Suomen osasto

Hanna Pennanen, liikuntasuunnittelija, Maskun kunta

Pertti Perko, Turku

Riitta Samstén, erikoissuunnittelija, Neuroliitto

Marianna Ylinampa, liikuntapalveluvastaava, Turun kaupunki

Lähteet

LiikU 2023a. Saattajakortti. Avustajan kanssa liikkumaan ja kulttuurin pariin! <https://www.liiku.fi/yhteystiedot/kuntayhteistyö/saattajakortti/>

LiikU 2023b. Rajattomasti liikuntaa seurakoulutukset Varsinais-Suomessa. <https://www.liiku.fi/seuroille/koulutukset/rajattomatseurakoulutukset-varsinais-suomessa/>

LiikU 2023c. Rajattomasti liikuntatietoa-alusta. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrJoiNDAAwMmFmZmMtNjQ3Ni00YWw-QyLTk3ZmMtYmM0ZjcxYjI0YjQ4IiwidCI6IjIzYzA4MTczLTAxMDAtNDJlYS04OWI2LTBIZWRjOTk2ZWJkOSIsImMiOjIh9>

LiikU 2023d. Kohti liikuttavaa maakuntaa. <https://www.liiku.fi/yhteystiedot/kuntayhteistyö/rajattomasti-liikuntaa/satakunnan-liikuntastrategia/>

Turun kaupunki 2022. Rajatonta liikuntaa – liikuntaa yli rajojen 2022–2023. Soveltavaa liikuntaa Turussa ja Turun seudulla. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/rajaton_liikunta-opas_2022-2023.pdf

Helmi-malli auttaa arjessaan tukea tarvitsevia liikkumaan

Mistä sinä tykkäät? Mitkä asiat ovat tärkeitä arjessasi? Näiden kysymysten pohjalta Hyvät muuvit -hanke lisäsi liikettä mielenterveyskuntoutujien ja vaikeavammaisten aikuisten arkeen. Hanke kehitti palvelumuotoiluun perustuvan Helmi-mallin muutostyön tueksi.

Elämässä kaikki lähtee siitä, keitä olemme, mikä meille on mieluisaa ja merkityksellistä, ja kuinka voimme toteuttaa itseämme ja olla osallisia meitä koskevissa asioissa. Näin on myös aktiivisuuden, liikkumisen ja hyvinvoinnin suhteen riippumatta siitä pärjäämmekö itsenäisesti vai tarvitsemmekö erityistä tukea. Lisäksi kaikilla ihmisillä on yhtäläinen oikeus mielekkäisiin, merkityksellisiin ja arvokkaisiin liikkumisen kokemuksiin. Tämä oli lähtökohta Suomen Paralympiakomitean *Hyvät muuvit* -hankkeessa vuosina 2019–2022.

Hyvät muuvit -hanke sai alkunsa asumispalveluita käyttävien mielenterveyskuntoutujien tarpeesta ja toiveesta liikkua enemmän. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hanke edisti asumispalveluissa ja tukitoiminnan piirissä olevien mielenterveyskuntoutujien ja vaikeavammaisten aikuisten aktiivisuutta, liikkumista ja liikunnan harrastamista. Lisäksi hanke tuki ja koulutti heidän kanssaan työskenteleviä ammattilaisia aktiivisuuden ja liikkumisen lisäämiseen yhteistoiminnallisesti ja kokeilemalla oppimalla.

Hyvät muuvit -hankkeen pääyhteistyökumppani oli Aspa, joka tarjoaa vuokra-asuntoja ja yksilöllisiä asumisen palveluita tukea tarvitseville ihmisille. Hanke toteutti kokeilujakson yhteistyössä yhdeksän eri arjen tuen palveluita tuottavan kumppanin kanssa Varsinais-Suomessa, Satakunnassa ja Pirkanmaalla. Yhdessä lisäsimme liikettä sekä loimme aktiivisuutta ja yhteistoimijuutta edistäviä toimintamalleja asiakkaiden arkeen. Lisäksi edistimme yhteistyötä alueellisten toimijoiden kanssa.

”Kun asia koetaan merkitykselliseksi, uskallus lähteä mukaan lisääntyy. Rohkeus ja luottamus lähteä, vaikka kuntosalille, syntyy kuitenkin vain kokemuksen kautta. Ja kun itseluottamus voimistuu, se voimistuu aika monella muullakin elämän alueella. Arvokkaimmat onnistumiset ja muutokset arjessa syntyvät siitä, että lähtee ennakkoluulottomasti tekemään pieniäkin uusia juttuja.” Työpainotteisen päivätoiminnan työntekijä.

Lisää liikettä asumispalveluiden asiakkaiden arkeen

Asumispalvelu on lakisääteistä palvelu- ja tukiasumisen järjestämistä henkilöille, jotka tarvitsevat tukea erityisestä syystä (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Asumispalveluun kuuluvat myös itsenäiseen asumiseen liittyvät päivittäiset palvelut (Aspa 2022). Tavoitteena on, että tukea tarvitseva asiakas pystyy elämään mahdollisimman hyvää ja omannäköistä arkea tuen tarpeestaan riippumatta. Suomessa mielenterveyskuntoutujille ja vaikeavammaisille henkilöille suunnattujen asumispalveluiden piirissä on yli 14 000 henkilöä, mikä on noin 15 prosenttia kaikista ympärivuorokautisista laitos- ja asumispalveluiden asiakkaista (THL 2021; 2019).

Arjessaan tukea tarvitsevat ihmiset ja ne, joilla on jokin vamma tai sairaus, liikkuvat arjessaan vähemmän muuhun väestöön verrattuna (Saari 2021). Tämä korostui entisestään koronapandemian aikana. Tähän ryhmään kuuluvat ihmiset hyötyvät suhteessa eniten lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden tuomista terveyshyödyistä. Vaikutus on merkittävä myös kansanterveydellisesti tarkasteltuna.

Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointia terveellisen ravinnon, palauttavan levon ja psyykettä tukevien sosiaalisten suhteiden lisäksi. Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen voivat tuottaa paljon muitakin hyötyjä elämän eri osa-alueille. Jotta liikkumisesta ja liikunta tuottaisivat iloa ja merkityksellisyyttä, on liikuntaa tukevia toimenpiteitä suunniteltaessa tärkeää osallistaa, aktivoida ja kuulla kohde-ryhmää. Yhteistyössä voidaan löytää juuri heille sopivat tavat terveyden ja liikkumisen ylläpitoon ja edistämiseen.

”Sellaiset pikkujutut arjessa, kuten suihkussa käyminen ja pyykinpesu, ovat olleet minulle vaikeita. Nyt kun tulee ryhmästä hikisenä kotiin, niin se onkin ihana mennä lämpimään suihkuun ja automaattisesti heittää hikiset jumppakuteet pyykkikoneeseen ja kappas vain, tulikin viikon pyykit pestyä. Ne ovat sellaisia juttuja, jotka ovat oikeasti parantaneet toimintakykyäni kotiarjessa.” Kuntoutuja, ryhmämuotoisen päivätoiminnan asiakas.

Palvelumuotoilusta osallisuutta ja merkityksellisyttä

Hyvät muuvit -hanke perustui palvelumuotoiluun ja yhteiskehittelyyn asiakkaiden, työntekijöiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Kaikessa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa keskityimme kohteena oleviin ihmisiin ja heidän tarpeidensa ymmärtämiseen. Toiminnan testaamisen kautta annoimme tukea ja ohjasimme hankkeeseen osallistuneita yhteistyökumppaneita ja asiakkaita oppimisessa ja toiminnan ylläpitämisessä.

Hyvät muuvit -hankkeen päätavoitteena oli saada arjen tuen palveluiden asiakkaille ja työntekijöille kokemuksia, joiden kautta he oppivat yhdessä olemaan aktiivisia ja liikkumaan myös tulevaisuudessa. Tällä tavoin pyrimme löytämään sellaisia liikkumisen muotoja ja liikuntaa mahdollistavia tapoja, jotka oikeasti soveltuvat kunkin kohderyhmän arkeen. Varsinkin toimintaa aloittaessa etsimme kohderyhmälle sopivia pieniä muutoksia ja helposti omaksuttavia keinoja lisätä fyysistä aktiivisuutta.

Hankkeessa kuntien liikuntatoimen edustajista oli iso apu, sillä heidän kauttaan oli mahdollista tutustua liikuntapaikkoihin ja käydä esimerkiksi katsomassa kuntosalia ennen harjoittelun aloittamista. Tämä oli monelle asiakkaalle ratkaisevaa liikunnan aloittamiseksi.

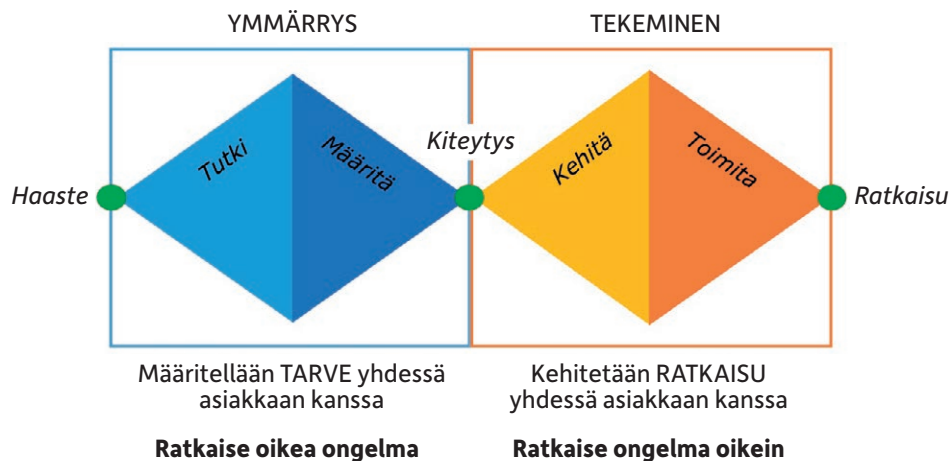
”Hyvät muuvit -hankkeen tavasta ottaa kohderyhmä vahvasti itse mukaan suunnittelemaan ja pyörittämään ideoita olisi monella liikunnan parissa työskentelevällä paljon opittavaa. Joku voi kokea jonkun liikuntamuodon epämiellyttäväksi ja toiselle se voi taas olla sopiva, mutta kun asioista yhdessä keskustellaan ja mietitään, niin usein löytyy sellainen keino, jolla liikkumisesta saadaan kaikille mukana oleville mielekästä. Selvästi moni innostui pilotin aikana liikkumisesta. He kertoivat kuinka eivät olleet tajunneetkaan, että lii-

kunnan jälkeen voi tuntua näin hyvältä.” Kaupungin liikuntaneuvoja.

Palvelumuotoilu perustuu kokonaisvaltaiseen ja ihmislähtöiseen ajattelutapaan sekä haluun ymmärtää ihmisiä ja heidän tarpeitaan. Se on suunnitelmallinen prosessi, joka konkretisoi ajattelun systemaattiseksi tekemiseksi ja ohjaa kehittämistyön etenemistä. Palvelumuotoiluun liittyy lisäksi työkaluja ja menetelmiä, jotka tukevat ja visualisoivat kehittämistyötä, sekä auttavat tiedon ja ymmärryksen keräämisessä. (Stickdorn ym. 2018)

Palvelumuotoilu on hyvä keino edistää soveltavaa liikuntaa arjen tuen palveluissa, sillä sen myötä kohderyhmä on aidosti aktiivinen osa yhteistä tekemistä ja kehittämistä – ei pelkkä kohde. Palvelumuotoilun hyödyt liittyvät yhteiseen ymmärrykseen, kohderyhmän osallistamiseen ja toiminnan sovittamiseen osaksi arkea. Se eroaa perinteisemmästä liikunnan edistämisestäkin käytetystä toimintatavasta, jossa oletetaan ennalta, ratkaistaan ongelmat valmiiksi ja tarjotaan asiakkaille valmiita vaihtoehtoja. (Koivisto ym. 2019.)

Palvelumuotoilun keinoin pystyimme avaamaan mahdollisuuksia aitoon osallisuuteen ja yhdessä tekemisen kulttuuriin. Sen kautta löysimme toimivia tapoja fyysiseen aktiivisuuden lisäämiseksi hanketyön kohderyhmien jokapäiväisessä elämässä Hyvät muuvit -hankkeessa. Asumispalveluiden asiakkaat saivat osallistua hankkeen alkuvaiheen keskusteluihin ja työpajoihin omina itsenään, olivatpa he sitten aktiivisesti liikkuvia tai liikunnan vihaajia. Jokaisen kommentit, mielipiteet ja kokemukset olivat kaikki yhtä tärkeitä yhteisen ymmärryksen sekä aktiivisuuteen ja liikkumiseen liittyvän kokonaiskuvan saamiseksi. Turvallinen ilmapiiri ja hyväksytyksi tuleminen kokeminen auttoivat asiakkaita osallistumaan ja sitoutumaan toimintaan. Prosessi aut-



Kuvio 1. Palvelumuotoilun tuplatimanttiprosessimalli British Design Councilin mallia mukailten.

toi heitä oppimaan itsestään liikkujina ja oivaltamaan asioita oman toiminnan muuttamiseksi.

”Kiva ja erilainen tapa, pääsi itse tekemään konkreettisesti ja yhdessä myös.” Kuntoutuja, asumispalveluasiakas.

”Toteutetaan arjessa niitä asioita, jotka ollaan itse nostettu esille. Käytetään apuna työkaluja, jotka ollaan itse kehitetty. Kokeilemalla ja yhdessä oppimalla!” Asumispalvelussa työskentelevä ohjaaja.

Ammattilaisten tuki tärkeää

Hyvät muuvit -hankkeen tuloksena asumispalveluiden ja tukitoiminnan piirissä olevista henkilöistä 91 prosenttia koki liikunnan tärkeäksi. Aktivoituaakseen ja liikkuaakseen arjessaan enemmän he kuitenkin tarvitsevat tukea. Mielenterveyskuntoutujien liikkumista esti useimmin aloituskyvyn puute, vaikka he olisivat kokeneet liikunnan tärkeäksi ja kiinnostavaksi. Toiseksi eniten liikkumista rajoittivat terveydelliset syyt ja kolmanneksi huono mielikuva itsestä liikkujana. Myös kaverin puute ja hinta nousivat esille. Kuntoutujille haasteita liikkumiseen toivat erilaiset vuorovaikutustilanteet sekä muutosten hyväksyminen.

Ammattilaiset ovat avainasemassa asiakkaan liikkumisen edistämisessä. Sitoutuminen liikkumisen edistämiseen ja vastuunotto tuen antajana on tärkeää. Heidän tulee osata osallistaa, aktivoida ja kuunnella asiakasta. Se kuinka paljon ja millaista tukea asiakas tarvitsee, riippuu jokaisen lähtökohdista, elämäntilanteesta ja motivaatiotekijöistä. Liikkumisen käytännöt rakentuvat lopulta tukitoiminnan asiakkaiden ja työntekijöiden tarpeista, keskinäisestä ymmärryksestä, yhdessä toimimisesta sekä kunkin tahon omasta kulttuurista ja tavasta toimia. Myös työntekijän oma suhtautuminen liikkumiseen ja liikuntaan sekä aktiivisen esimerkin antaminen arjessa vaikuttavat.

”Ainakin pyrkimystä liikuntaan on tullut enemmän. Saa myös lähdettyä liikkeelle, kun joku vähän potkii.” Vaikeavammainen henkilö, asumispalveluasiakas.

”Meidän työntekijöiden pitää olla aktiivisia! Meidänhän se kuuluu tarjota asiakkaille mahdollisuuksia. Ei tänne kukaan ulkopuolinen joka päivä tule!” Asumispalvelussa työskentelevä ohjaaja.

Helmi-malli tukee arjen muutostyötä

Vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisessä on kyse muutoksessa tukemisesta. Alkukartoitus ja yhteinen ymmärrys kokonaistilanteesta määrittävät prosessin kulkua.

Yhdessä sovitut tavoitteet, niiden seuraaminen sekä yhdessä uuden kokeileminen vievät muutosta eteenpäin. Ei haittaa, vaikka välillä tulisikin vähän takapakia. Tavoitteena on saavuttaa ja löytää asiakkaalle merkityksellisiä, pieniäkin muutoksia, jotka tulevat osaksi säännöllistä arkea. Keskeistä on opetella taitoja, jotka auttavat muutosprosessissa ja tukevat aktiivisuuden ja liikkumisen pysyvyyttä.

Hyvä muuvit -hankkeessa kehittämämme Helmi-malli on oiva työkalu muutostyöhön, sillä se auttaa ymmärtämään ja tekemään asioita yhdessä. Mallin kuusivaiheinen prosessi tukee muutosta ja sen tavoitteena on merkityksellisyyden kokeminen. Merkityksellisyys on avain pysyvään toimintaan ja liikkeen lisäämiseen. Malli syntyi vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden tarpeista ja se on luotu yhdessä heidän kanssaan. He ovat kokemuksia ja tietoa jakamalla sekä eri vaiheita testaamalla aktiivisesti osallistuneet mallin kehittämiseen. Helmi-mallin kuusi vaihetta ovat:

1. Sitoudu

Sitoutuminen tarkoittaa, että liikkujan lisäksi myös ammattilaisilla on halu edistää asiaa ja aito kiinnostus ihmisestä, jota asia koskee. Sitoutumispäätös auttaa myöhemmin kokonaisprosessin hahmottamisessa, vastuiden jakamisessa ja tavoitteiden määrittelyssä.

2. Osallista

Osallisuus tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Osallisuuden toteutumisella on valtava merkitys ihmisen kokeman hyvinvoinnin kannalta ja siksi se on yksi tämän toimintamallin kulmakivistä. Osallisuudessa tukemisessa lähdetään aina liikkeelle toisen ihmisen arvostavasta kohtaamisesta.

3. Ymmärrä

Ymmärrys on aktiivisuuden ja liikkumisen äärelle pysähtymistä, sen tutkimista ja monipuolista pohittamista. Tämä vaatii malttia, jottei vielä kiirehditä ideoiden ja toiminnan vaiheeseen. Ymmärryksen perustana on empatia, eli kyky asettua toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää kokemuksia hänen näkökulmastaan. Empatian ja ymmärryksen avulla pystymme näkemään, millaisia erilaisia liikkujia voi olla olemassa, mitkä asiat heitä motivoivat ja minkälaiset asiat estävät heitä liikkumasta.

4. Kiteytä

Tätä vaihetta voisi kutsua Helmi-mallin kokonaisprosessin välitilinpäätökseksi. On tärkeää pysähtyä pohtimaan, millaisia asioita olemme aikaisemmin hankitun tiedon ja ymmärryksen valossa saaneet selville. Mitä olemme ymmärtäneet aktiivisuudesta ja

liikkumisesta? Kenellä on tarve liikkumisen lisäämiseen ja miksi? Millaisia juuri nämä asiakkaat ovat? Onko työlle määritelty tavoite edelleen tarpeiden mukainen? Ollaanko menossa oikeaan suuntaan? Kiteyttämällä poimitaan keskeisimmät periaatteet tulevan ideoinnin ja suunnittelun tueksi.

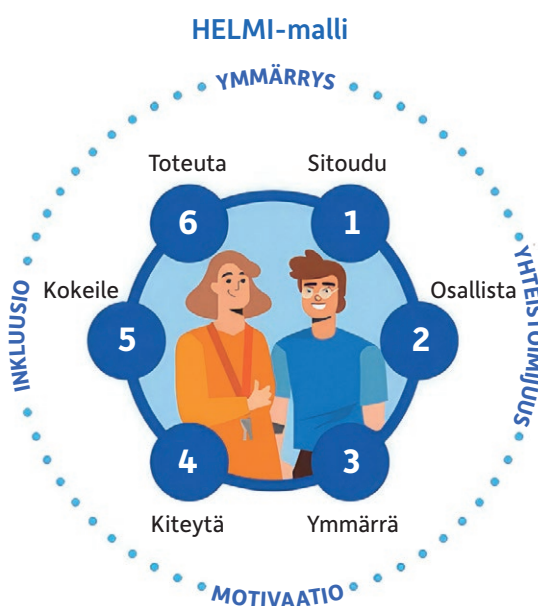
5. Kokeile

Kokeiluvaihe pitää sisällään ideoinnin, vaihtoehtojen valitsemisen sekä liikuntakokeilut ja lajien ja harrastusten testaamisen. Tämä tehdään yhteistyössä asiakkaiden kanssa yhteistä ymmärrystä ja kiteytettyä tietoa apuna käyttäen. Kokeileminen on tapa etsiä ratkaisuja yhdessä. Minkään kokeilun alussa ei voi tarkasti tietää lopputulosta, vaan sen meille opettaa vasta kokeilusta saatu kokemus; millainen aktiviteetti on mieluisa ja merkityksellinen, miten se toimii arjessa.

6. Toteuta

Viimeisessä vaiheessa koko prosessin aikana koettu, opittu ja merkitykselliseksi havaittu toiminta tuodaan osaksi arkea sen mukaan, miten aktiviteetit ja liikkuminen parhaiten kullekin toimivat. On tärkeää myös seuranta ja kirjata ylös vaikuttavuutta, jolloin toimintaa voidaan arvioida ja suunnata tarvittaessa uudelleen.

Helmi-malli on tarkoitettu ammattilaisten käyttöön työkaluksi aktiivisuuden ja liikkumisen tukemiseen ja edistämiseen. Malli on aktiivisesti osallistava ja luki-jaansa motivoiva. Se ei anna valmiita vastauksia, vaan sen on tarkoitus herättää pohtimaan kokonaistilan-



Kuvio 2. Ympyrämuotoinen Helmi-malli, jonka keskiössä ovat tukea tarvitseva henkilö ja tuen antaja yhdessä.

netta ja muutostarpeita niin tukea antavan ammattilaisen kuin vähän liikkuvan asiakkaankin näkökulmasta.

Helmi-malli ei ole liikuntaopas, josta voi valita valmiita liikuntaratkaisuja asiakkaan arkeen. Sellaisena se olisi olettamista ja ylhäältä alaspäin ohjaamista, mitä mallin avulla halutaan välttää.

Helmi-mallin avulla voi myös syventyä ohjaukseen ja motivointiin. Se toimii osallisuuden edistämiseen liikkujien tukemiseen arjen muutoksessa. Kaikille avoimen liikuntakulttuurin ja soveltavan liikunnan asiakasryhmien aktiivisuuden tukeminen ja edistäminen on työtä, johon tarvitaan ymmärrystä, yhteistyötä, avoimuutta, luovuutta, erilaisia näkökulmia, keskustelua ja hyviä käytänteitä ja toimintamalleja. Erityisesti mukaan tarvitaan henkilöt, joita asia koskee. Tämä on Helmi-mallin ytimessä.

Tieto soveltavan liikunnan palveluista levisi Aspa-koti Sillanpäässä

Hyvät muuvit -hankkeen aikana Halikossa soveltavasta liikunnasta vastaava kaupungin työntekijä vieraili asumispalveluja tarjoavassa Aspa-koti Sillanpäässä. Vierailun aikana tutustuttiin puolin ja toisin. Aspa-kodin asiakkaat ja työntekijät saivat tietoa kunnan palveluista ja soveltavan liikunnan työntekijä puolestaan sai kuulla tukitoiminnan arjesta ja asiakkaiden liikkumistarpeista. Samalla suunniteltiin ja ideoitiin yhteistyötä.

Henkilökohtainen tapaaminen, yhteystietojen vaihtaminen ja yhteydenpidosta sopiminen osoittautui tärkeäksi. Yli 80 prosenttia hankkeeseen osallistuneista arjen tuen palveluiden työntekijöistä koki yhteistyön olevan merkittävää aktiivisen toiminnan ylläpysymisessä. Asiakkaita puolestaan auttoi erityisesti se, että soveltavasta liikunnasta vastaavan työntekijän kasvot tulivat tutuiksi. Jatkossa he tietävät, keneen voivat olla yhteydessä liikunta-asioissa.

Tapaamisen tärkein asia asumispalvelulle oli tiedonsaanti kunnan liikuntapalveluista eri kohderyhmille, esimerkiksi erityisryhmille suunnattu ohjelma ja ryhmät sekä erilaiset etuudet ja oikeudet, kuten alennuskortit. Tapaamista voi ajatella myös liikuntaneuvonnan markkinointina. Moni kuuli liikuntaneuvonnasta tapaamisessa ensimmäistä kertaa. Jatkossa toivottiin mahdollisuutta kuntosalille tutustumiseen ja ohjaukseen oman porukan kesken.

”Liikunta-aktiviteettien osuus niin kotikäyntien sisällössä kuin ryhmätoiminnassakin kasvoi Hyvät muuvit -hankkeen myötä. Yhtäältä kyse on siitä, että asiakkaat ovat rohkaistuneet lisäämään liikuntaa arkeensa, mutta iso merkitys on ollut myös työntekijöiden muuttuneilla asenteilla ja lisääntyneellä tiedolla. Olen itsekkin enemmän ottanut selvää, mitä kaikkea kaupungilla on tarjolla mielenterveyskuntoutujille.” Asumispalvelussa työskentelevä ohjaaja.

Yhteistoiminnallisuus kutsuu uuteen ajattelutapaan

Arjessaan tukea tarvitsevat henkilöt liikkuvat vähemmän muuhun väestöön verrattuna, mutta silti he kokevat aktiivisuuden ja liikkumisen tärkeäksi. He tarvitsevat tukea voidakseen liikkua aktiivisemmin. Kuntien soveltavan liikunnan palveluissa tämä asiakasryhmä on tärkeä. Asiakkaan kanssa yhteistyössä voidaan löytää juuri heille sopivat tavat terveyden ja liikkumisen ylläpitoon ja edistämiseen. Pieniltäkin tuntuvilla teoilla ja tukitoimilla voi olla isoja vaikutuksia. Jo se, että soveltavasta liikunnasta vastaavan henkilön nimi ja kasvot tulevat tutuksi, voi madaltaa asiakkaan kynnystä osallistua esimerkiksi ohjattuun ryhmään.

Hyvät muovit -hanke osoitti, että palvelumuotoilu on hyödyllinen lähestymistapa edistää aktiivisuutta ja liikkumista. Hankkeen lopputuloksena syntyi Helmi-malli ammattilaisten työn tueksi. Malli on nimensä mukaisesti helminauhainen ja tarkoituksella ympyrän muotoinen, sillä aktiivisuuden ja liikkumisen edistäminen on jatkuva prosessi. Sen kautta on mahdollisuus oppia uutta, kehittää ja tehdä asioita yhdessä. Toistuvat vaiheet myös vahvistavat kaikille avointa liikuntakulttuuria ja yhteistoimijuutta.

Hyvä muovit -hanke toi näkyväksi toisaalta myös sen, että yhteistoiminnallinen toimintatapa on vielä varsin uutta ja se haastaa tukea antavia ammattilaisia. Toimintakulttuurin muutos vaatii aikaa ja samalla erilaiset asiakkaat tarvitsevat erilaista tukea ja asiantuntijuutta. Näihin liittyvään osaamisen kehittämiseen pureudumme *Aktiivisuutta läpi arjen* -hankkeessa (2022–2024), jonka kouluttaa sote- ja liikunta-alan ammattilaisia vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden osallisuuden ja liikkumisen edistämisestä.

Katariina Jauhiainen, hankekoordinaattori ja palvelumuotoilija, Suomen Paralympiakomitea

Kiitos Hyvät muovit -hankekumppaneille: Aspa-säätiö sr. ja Aspa Palvelut Oy sekä Aspa-koti Liljalaakso Turussa, Aspa-koti Sillanpää Salossa, Aspa-koti Valtti Porissa ja Aspa-koti Nahkuri Ulvilassa, Mielenterveyden keskusliitto sekä MTY Friski Tuult ry Raumalla, Sopimusvuori ry:n Näsinkulman Klubitalo Tampereella, Kotokampuksen Kunnari Lempäälässä, päivätoimintakeskus Kipinä Valkeakoskella ja Suomen CP-liiton Halisten palveluasunnot Turussa.

Lähteet

Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. 3. painos. Alma Talent 2021.

Aspa 2023. Mitä palveluasuminen on? Viitattu 9.1.2023.

<https://www.aspa.fi/palveluasuminen/mita-palveluasuminen-on/>

Saari, A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea 2021. ISBN 978-952-69154-7-0 (verkkojulkaisu).

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. 1.4.2015.

Stickdorn, M., Hormess, M., E. Lawrence, A. & Schneider, J. 2018. This is service design doing: applying service design thinking in the real world. O'Reilly Media, Inc.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Vammaispalvelut 2019 – Kuntakyselyn osaraportti, Tilastoraportti 37/2020, 8.10.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2021, TILASTORAPORTTI 26/2022, 15.6.2022.

Koululiikuntaa kaikille!

Opettajat tarvitsevat osaamista liikunnan kolmipor-
taiseen tukeen ja soveltamiseen erilaisille liikkujille.
Koululiikuntaa kaikille -täydennyskoulutus tarjoaa
opettajille keinoja toteuttaa soveltavaa liikuntaa.

Soveltavaa liikuntaa opiskellaan opettajakoulutuk-
sessa vain vähän. Liikunnanopettajaksi valmistu-
neet kertovat kuitenkin tarvitsevansa työelämässä
lisää erityispedagogista osaamista ja valmiuksia hetero-
geenisen ryhmän kohtaamiseen. Tarve on noussut esiin
selvityksistä jo pitkään (Laine ym. 2021). Jotta inkluu-
sio voisi toteutua, tarvitaan koulutusta, jossa opettajat
saavat monipuolisen käsityksen liikunnan soveltamisen
mahdollisuuksista. Yhdenvertainen liikuntakasvatus ei
ole kuitenkaan ainoastaan opettajien käsissä, vaan vaa-
tii onnistuakseen myös moniammatillista yhteistyötä
kuntien sisällä.

Koululiikuntaa kaikille -täydennyskoulutus tarjoaa
opettajille työkaluja oppilaiden kohtaamiseen ja liikun-
nan soveltamiseen, inklusion edistämiseen koulussa,
moniammatillisen yhteistyön toteuttamiseen ja peda-
gogisten asiakirjojen hyödyntämiseen sekä kolmipor-
taisen tuen käyttämiseen oppilaan tukemisessa.

Jyväskylän yliopisto on yhteistyössä soveltavan lii-
kunnan kentän eri toimijoiden kanssa tarjonnut sovelta-
van liikunnan täydennyskoulutusta opetustoimen hen-
kilökunnalle vuosina 2020–2023. Koululiikuntaa kai-
kille -hankkeet ovat lisänneet opetustoimen henkilöstön
valmiuksia suunnitella ja toteuttaa soveltavaa liikun-
taa tukea tarvitseville oppilaille ja näin edistää oppilai-
den yhdenvertaisuutta liikunnan opetuksessa kaikkialla
Suomessa. Jokaiseen koulutuskokonaisuuden aihealuee-
seen on valittu kouluttajiksi Suomessa merkittävimpiä
oman osaamisalueensa asiantuntijoita, jotka ovat sovel-
tavan liikunnan asiantuntijoita, tutkijoita ja opettajia.

Koulutuskokonaisuudet ovat rakentuneet vii-
destä puolenpäivän koulutuksesta ja lähijaksojen väli-
sistä itsenäisistä verkkotehtävistä. Koulutuspäivien
aiheet on mietitty kentällä toimivia liikuntaa opettavia
opettajia ja muita koulutoimissa työskenteleviä ajatel-
len – aiheiden valintaan ovat vaikuttaneet koululiikun-
nassa tunnistetut haasteet. Tämän artikkelin julkaisu-
hetkellä koulutushankkeen neljäs kierros on meneillään

ja jo noin 200 opetustoimen henkilöä on osallistunut
koulutukseen. Koululiikuntaa kaikille -täydennyskou-
lutushankkeet on rahoittanut Opetushallitus.

Toimintakyvyn haasteet

Liikuntakasvatuksen ryhmät ovat monin tavoin hete-
rogeenisia. Oppilaat voivat erota toisistaan esimerkiksi
liikunnallisilta taidoiltaan, motoriselta kehitykseltään
ja fyysiseltä toimintakyvyltään. Noin 23 prosenttia
perusopetuksen oppilaista tarvitsee tehostettua tai eri-
tyistä tukea oppimiseensa esimerkiksi vamman tai pit-
käaikaissairaudesta vuoksi (Tilastokeskus 2022).

Koululiikunnan tavoitteena on edistää oppilai-
den fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä ja
tukea myönteistä suhtautumista omaan kehoon, sekä
edistää liikunnallista elämäntapaa. Jokaisella liikun-
tatunnilla on tärkeää luoda positiivisia liikuntakoke-
muksia. (POPS 2014.) Myönteiset koululiikuntakoke-
emukset edistävät liikunnallisen elämäntavan omak-
sumista (Hirvensalo ym. 2000). Liikuntatuntien pitää
taata jokaiselle mahdollisuus onnistumisen kokemuk-
siin, joten yksilön huomiointi on opetuksen suunnit-
telun ja toteuttamisen lähtökohta. Osallistumista
tuetaan oppilaita osallistavilla työtavoilla, eritasoi-
silla tehtävillä sekä selkeällä organisoinnilla ja viestin-
nällä. (POPS 2014.)

Seuraavaksi avaamme tarkemmin, miten erilaiset
lait ja asetukset ohjaavat oppilaiden yhdenvertaiseen
osallistumiseen liikuntakasvatuksessa. Tarkastelemme
myös millaisin pedagogisin keinoin osallistumista ja
osallisuutta on mahdollista tukea.

Yhdenvertainen osallistuminen ja oppimisen tuki

Yhdenvertaisuutta koskevat säädökset

Jokaisella oppilaalla on oikeus osallistua koulun toi-
mintaan, mukaan lukien koululiikuntaan ja välitun-
tileikkeihin. Suomessa perusopetuksen yhdenver-
taisuutta turvaavat lainsäädännöllisesti esimerkiksi
perustuslaki, ihmisoikeussopimukset, kuten YK:n lapsen
oikeuksien sopimus (LOS) ja YK:n yleissopimus
vammaisten henkilöiden oikeuksista (CRPD), perus-
opetuslaki, yhdenvertaisuuslaki ja tasa-arvolaki.

Koulutuksen järjestäjä on velvollinen edistämään yhdenvertaisuutta ja huolehtimaan, että oppilaitoksella on voimassa oleva yhdenvertaisuussuunnitelma (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 6 §). Jotta oppilas, jolla on vamma, voi yhdenvertaisesti muiden kanssa saada koulutusta, on koulutuksen järjestäjän tehtävä asianmukaiset, kulloisessakin tilanteessa tarvittavat, kohtuulliset mukautukset (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 15 §; CRPD 27/2016, 24 §).

Kohtuullisia mukautuksia ovat esimerkiksi opiskelutulkin tai oppilaalle sopivien liikuntavälineiden saattavuus oppitunnilla. Se voi olla myös tilojen esteettömyyden parantaminen, vaikkapa rampin tai porrashissin asentaminen kouluun, mikäli se on teknisesti mahdollista. Kohtuullisten mukautusten epääminen on syrjintää (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 8 §). Yhdenvertaisuuslain (1325/2014, 8 §) mukaan *”ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakauksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella”*.

Kolmiportainen tuki

Perusopetuslain (628/1988, 30 §) mukaan oppilaalla on oikeus saada koulunkäynnin ja oppimisen tukea heti tuen tarpeen ilmetessä. Oppimisen tuessa on kolme tasoa: yleinen, tehostettu ja erityinen tuki. Kolmiportaisen tuen malli hyväksyttiin perusopetuslakiin vuonna 2010 (Perusopetuslaki 628/1988, § 16–17). Lakimuutoksen tavoitteena oli edistää oppimisen tuen varhaista saamista sekä monipuolistaa tukimuotoja ja moniammatillista yhteistyötä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2014) on kirjattu tuen järjestämistä ohjaavat periaatteet, joiden mukaan oppilaan saaman tuen tulee olla joustavaa, pitkäjänteistä ja suunniteltua. Tukimuotojen tulee edistää mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin ja tuki tulee järjestää aina oppilaan etu edellä.

Ensisijaisena tukikeinona yleinen tuki kuuluu kaikille. Liikunnassa yleistä tukea ovat esimerkiksi monikanavainen opetusviestintä, liikuntatehtävien eriyttäminen ja tukiopeutus. Yleistä tukea annetaan välittömästi tuen tarpeen ilmetessä ja sitä voidaan antaa ilman pedagogisten asiakirjojen tekoa.

Tehostettu tuki tulee kyseeseen silloin, kun yleinen tuki ei enää riitä oppimistavoitteiden saavuttamiseen. Ennen tehostettuun tukeen siirtymistä tulee tuen tarve selvittää pedagogisessa arvioissa, jonka jälkeen oppilaalle laaditaan oppimissuunnitelma yhdessä opetushenkilöstön, oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa. Oppimis-

suunnitelman sisällöt ja tavoitteet määräytyvät opetussuunnitelman mukaan. Tehostetun tuen ero yleiseen tukeen on se, että tuki on suunnitelmallisempaa ja pitkäjänteisempää.

Tukimuodoista erityinen tuki on kaikkein laajin. Erityisen tuen päätös tehdään pedagogisen selvityksen pohjalta moniammatillisessa yhteistyössä. Päätöksen jälkeen oppilaalle laaditaan henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS). Tässä asiakirjassa voidaan laatia oppilaalle henkilökohtaisia tavoitteita poiketen yleisestä opetussuunnitelmasta, mikäli erityisen tuen päätöksessä on päätetty oppilaan yksilöllisestä oppimäärästä. Yleisen tuen keinojen lisäksi erityisen tuen päätös antaa myös mahdollisuuden kokoaikaiselle erityisopetukselle tai -luokassa opiskelulle. Liikunnanopetuksen osalta ei ole tutkittua tietoa siitä, kuinka paljon erilaisia tuen muotoja kouluissa käytetään.

Kolmiportaisen tuen laadukkaan toteutumisen edellytyksenä on moniammatillinen yhteistyö opettajien, oppilashuollon ja kouluterveydenhuollon kesken. Lisäksi yhteistyö esimerkiksi urheiluseurojen ja -järjestöjen kanssa auttaa monipuolisen ja laadukkaan liikunnanopetuksen toteutuksessa. Koululiikunnan tuen näkökulmasta oiva esimerkki moniammatillisesta yhteistyöstä ovat motoriikan tukikerhot. Ensin lasten motorisia haasteita ja tuen tarpeita on tunnistettu huoltajien, luokanopettajien, erityisopettajien, liikunnanopettajien ja mahdollisten oppilaiden parissa toimivien terapeuttien ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyössä. Tuen tarpeen tunnistamisen jälkeen oppilaat osallistuvat koulupäivän yhteydessä järjestettävään tukikerhoon, jossa lasten motorisia taitoja harjoittavaa kerhotoimintaa järjestävät yhteistyössä esimerkiksi kunnan koululiikunnan ohjaaja ja koulun erityisopettaja.

Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmat ovat lisänneet kunnan sisäistä käytännön yhteistyötä. Niiden kautta esimerkiksi kuntien koululiikunnanohjaajat ovat olleet tekemässä koulu- ja opiskelupäivistä liikunnallisempia. Samoin Suomen harrastamisen malli on tuonut maksuttomat liikuntaharrastukset koulupäivien yhteyteen, mikä osaltaan on madaltanut tukea tarvitsevien lasten osallistumista liikuntaan.

Yhdenvertaisuutta edistävät ratkaisut

Oppilaan yksilöllisiin tarpeisiin sopivat liikunnan apu- ja toimintavälineet tukevat oppilaan osallisuutta ja yhdenvertaista osallistumista koulutukseen. On oppilaita, jotka tarvitsevat osallistuakseen käyttöönsä sopivan apu- tai toimintavälineen. Opetuksen järjestäjän tulee tarjota tarvittavat apuvälineet oppilaille, jotka

niitä tarvitsevat. Apu- ja toimintavälineiden vuokraamisessa Välineet.fi-verkkosivusto auttaa löytämään oppilaan tarpeisiin sopivan välineen.

Kunnan omat yhteiskäyttövälineet ovat hyvä ja taloudellisesti kannattava tapa lisätä yhdenvertaisuutta ja osallisuutta (Tauria ym. 2021). Esimerkiksi Tampereella opetustoimi on hankkinut omia liikunnan apuvälineitä alueen koulujen yhteiskäyttöön. Kuntien lisäksi myös esimerkiksi LIITO ry:n paikallisyhdistykset voivat edistää yhdenvertaisuutta hankkimalla alueensa jäsenten käyttöön soveltavan liikunnan välineistöä. Suomen keskeisimmät apu- ja toimintavälineitä vuokraavat tahot, Kehitysvammaisten tukiliiton Malike-toiminta ja Suomen Paralympiakomitean Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta ovat laatineet *Osallistumista edistäviä apuvälineitä kouluihin ja kuntiin* -oppaan (päivitetty 10/2021). Oppaaseen on koottu kunnille ja kouluille tietoa apuvälineistä ja välineiden jälleenmyyjistä helpottamaan yhteiskäyttöön soveltuvien välineiden hankintaa.

Toisinaan esteettömyys haittaa koululiikuntaan tai vapaa-ajan liikuntaan osallistumista. Koulujen, koulupihojen ja esimerkiksi lähiliikuntapaikkojen rakentaminen ja muutostyöt ovat kuntien käsissä. Jotta kuntien ylläpitämiä liikuntapaikkoja voitaisiin hyödyntää mahdollisimman laajasti opetus- ja harrastusryhmissä, tulee liikuntapaikkojen esteettömyys huomioida jo suunnitteluvaiheessa. Suunnitteluvaiheen yhteistyö koulujen ja kunnan toimijoiden kesken edistää työ- ja oppimisympäristöjen toimivuutta myös vapaa-ajan harrastusten ja tapahtumien monipuolisina toimintaympäristöinä. Samoin viestinnän tulee olla saavutettavaa, jotta tieto liikuntapaikoista ja harrastamisen mahdollisuuksista saavuttaa kaikki kuntalaiset.



Kuva: Ville Muranen, Malike

Muistilista kuntiin

Paikallista tilannetta voi hahmottaa kysymällä onko kunnassa...

- opettajien ja koulun henkilökunnan mahdollista saada täydennyskoulutusta?
- oppilaitoksilla voimassa oleva yhdenvertaisuussuunnitelma?
- tehty asianmukaiset, kulloisessakin tilanteessa tarvittavat, kohtuulliset mukautukset, jotta oppilas, jolla on vamma, voi saada yhdenvertaisesti koulutusta muiden kanssa?
- tehty moniammatillista yhteistyötä opettajien, oppilashuollon ja kouluterveydenhuollon kesken kolmiportaisen tuen laadukkaan toteutumisen takaimiseksi?
- tehty moniammatillista yhteistyötä koulun sisäisten toimijoiden lisäksi urheiluseurojen ja -järjestöjen kanssa?
- lainattavissa liikunnan apu- ja toimintavälineitä koulujen ja oppilaiden käyttöön eri vuodenaikoina?
- tehty liikuntapaikkarakentamisen suunnitteluvaiheen yhteistyötä koulujen ja kunnan toimijoiden kesken?

Pedagoginen osaaminen

Liikunnan eriyttäminen

Inklusio on osallistumisen ja oppimisen esteiden poistamista. Oppilaiden tuen tarpeet ovat moninaiset, jolloin inklusion toteuttamisenkin tulee olla monipuolista riippuen tuen tarvisijasta. Inklusiivisten liikuntatuntien toteuttaminen vaatiikin toteuttajaltaan laajaa pedagogista osaamista. Erilaisia pedagogisia malleja on kehitetty liikunnan suunnittelun ja toteutuksen avuksi; ryhmästä ja ryhmän yksilöistä riippuu, millaisia toimia osallistumisen edistämiseksi tulee tehdä.

Inklusiopiirakka (Alanko ym. 2004; Valteri 2019) on käyttökelpoinen apuväline monipuolisen liikunnanopetuksen ja -ohjauksen toteuttamiseen. Inklusiopiirakassa liikunta jaetaan avoimeen, sovellettuun, rinnakkaiseen ja erilliseen toimintaan. Keskiössä kulkevat mukana soveltava liikunta ja paraurheilu muistutamassa siitä, että paraurheilulajien vaikutteita ja välineitä voidaan sisällyttää kaikkeen toimintaan.

Avoimessa toiminnassa kaikki osallistuvat lähtökohteisesti samaan peliin tai leikkiin. *Sovelletussa toiminnassa* tehdään yhteistä tehtävää hyödyntäen soveltamisen keinoja. *Rinnakkaisessa toiminnassa* tehtävän tavoite on sama, mutta tarjolla on useampia suoritusvaihtoehtoja. *Erillistä toimintaa* toteuttaessa toimitaan soveltavan liikunnan tai paraurheilun omissa ryhmissä. Valteri on rakentanut inklusiopiirakkaa hyödyntäen *Iloon yli*

esteiden -ideapankin (Valteri 2019). Ideapankista löytyy käytännössä toteutettuja harjoitteita, pelejä, leikkejä ja hyväksi koettuja käytänteitä liikunnan toteuttamiseen.

Australian urheilukomissio (Australian Sports Commission s.n.) on kehittänyt soveltavan liikunnan suunnittelun ja toteuttamisen avuksi TREE-mallin, joka jakautuu neljään osa-alueeseen: *Teaching style* (opetustapa), *Rules and Regulations* (säännöt), *Equipment* (välineet) ja *Environment* (ympäristö). Opetustapojen vaihtelu ja monikanavainen viestintä tukevat kaikkien oppilaiden osallistumista. Sääntöjä voidaan helpottaa tai vaikeuttaa riippuen oppilaiden taidoista. Välineiden kokoa, muotoa ja määrää vaihtamalla eri tasoiset oppilaat saavat harjoitella omalla tasollaan. Ympäristöä voidaan muokata muun muassa rajaamalla tai rauhoittamalla tilaa ja viemällä liikuntaryhmä liikkumaan eri liikuntaympäristöihin kuten ulkoilualueille ja uimahalliin.

Arviointi

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (POPS 2014) mukaan liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee huomioida oppilaan terveydentila ja erityistarpeet. Osa arviointia on myös oppilaan tuen tarpeen arvioiminen. Esimerkiksi vuosiluokilla 1–2 on tärkeää tunnistaa motorisen oppimisen vaikeudet, joilla voi olla yhteyttä muihin oppimisen haasteisiin (POPS 2014). Motorisen oppimisten vaikeuksien tunnistamisessa ja tuen tarpeen arvioinnissa opettaja voi käyttää apuna esimerkiksi motorikan MOQ-T-arviointilomaketta (Asunta ym. 2017). Oppilaiden toimintakyvyn ja tuen tarpeen arvioinnissa oiva väline on myös Move!-mittausmenetelmä ja sen sovelletut mittaukset. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että Move!-mittaukset eivät saa vaikeuttaa liikunnan oppiaineen arvosanaan.

Liikunnan arviointi kohdistuu oppimiseen ja työskentelytaitoihin. Oppilaan terveydentila ja erityistarpeet on huomioitava arvioinnissa käyttämällä menetelmiä, joiden avulla oppilas pystyy näyttämään parhaan mahdollisen osaamisensa (POPS 2014). Tällaisia menetelmiä ovat muun muassa opettajan tekemät havainnot tuntien aikana ja oppilaan oma itsearviointi. Joskus parhaan osaamisen näyttäminen voi vaatia omaa aikaa ja paikkaa.

Muutamissa kunnissa on kokeilut esimerkiksi KouluPT (Personal Trainer) -toimintaa, jossa oppilas voi suorittaa osan liikuntatunneista yksilöllisessä ohjauksessa. Jos oppilas ei tuetustikaan näytä saavuttavan arvosanaa 5, oppimäärä voidaan yksilöllistää. Tällöin hänelle tehdään erityisen tuen päätös yksilöllisellä oppimäärällä. Silloin oppilaalle määritellään yksilöllisi-

set tavoitteet, joihin arviointi suhteutuu. Jos oppilaan ei ole mahdollista opiskella yksilöllistettyjä oppimääriä esimerkiksi vaikean kehitysvamman tai muun vakavan vamman tai sairauden vuoksi, siirtyy hän opiskelemaan toiminta-alueittain. Tämä tarkoittaa liikunnan osalta muun muassa kehon hahmottamisen ja perusmotoristen taitojen harjoittamista.

Vilma Pikkupeura, yliopistonopettaja, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Anni Lindeman, yliopistonopettaja, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Terhi Huovinen, Lehtori, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Suuret kiitokset Koululiikuntaa kaikille -täydennyskoulutuksen asiantunteville kouluttajille ja koulutuksen yhteistyökumppaneille. Koulutusta ovat yhteistyössä järjestäneet Suomen Paralympiakomitea ry, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes, Opetus- ja ohjauskeskus Valteri ja Kehitysvammaisten Tukiliiton Malike-toiminta. Rahoittajana on toiminut Opetushallitus. Muita yhteistyöohjajia ovat olleet Liikkuva koulu -ohjelma, Liikunnan ja terveystiedon opettajat, LIITO ry, Soveltava liikunta Soveli ry ja Suomen CP-liitto.

Lähteet

- Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan. Eritystukea tarvitseva lapsi leikki- ja liikuntaryhmässä. Opas. Viitattu 16.1.2023. Saatavilla: https://www.paralympia.fi/images/ota_minut_mukaan_2004.pdf.
- Asunta, P., Viholainen, H., Ahonen, T., Cantell, M., Westerholm, J., Schoemaker, M. M. & Rintala, P. 2017. Reliability and validity of the Finnish version of the motor observation questionnaire for teachers. *Human Movement Science*, 53, 63–71.
- Australian Sports Commission s.a. Sports Ability. Using TREE. Viitattu 10.1.2023. Saatavilla: https://www.sportaus.gov.au/sports_ability/using_tree.
- CRPD, Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 2016. 27/2016.
- Hirvensalo, M., Lintunen, T., Rantanen, T. 2000. The continuity of physical activity – a retrospective and prospective study among older people. *Scand J Med Sci Sports*. 2000 Feb;10(1), 37–41. doi: 10.1034/j.1600-0838.2000.010001037.x. PMID: 10693611.
- Laine, A., Salin, K. & Juutinen, T. 2021. Liikunta-alan korkeakoulutetut työllistyvät hyvin. *Liikunta ja Tiede*, 58(4), 47–51.
- Tauria, T., Tero, S., Tulasalo, A. & Parviainen, J. 2021. Osallistumista edistäviä apuvälineitä kuntiin ja kouluihin. Kehitysvammaisten tukiliitto ry/ Malike ja Suomen Paralympiakomitea/SOLIA. Viitattu 16.1.2023. Saatavilla: <https://www.tukiliitto.fi/uploads/2021/09/45e7a345-osallistumista-edistavia-apuvälineita-kuntiin-ja-kouluihin-opas-web-002.pdf>.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS) 2014. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96.
- Perusopetuslaki 628/21.8.1998
- Tilastokeskus 2022. Oppimisen tuki. Viitattu 10.1.2022. Saatavilla: <https://stat.fi/julkaisu/cktyiw7xc2e8w0c586gqxm122>
- Valteri 2019. Iloon yli esteiden ideapankki avattu. Verkkosivu. Viitattu 20.2.2023. Saatavilla: <https://www.valteri.fi/iloon-yli-esteiden-ideapankki-avattu/>.
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.

3

Seurat ja liitot uusilla kentillä



Kuva: Juha Hakulinen

Soveltava liikunta ja paraurheilu urheiluseuroissa

Moniammatillinen verkostotyö lisää yhdenvertaisia liikuntamahdollisuuksia kunnissa. Avoimet ovet -hanke kokeili ja kehitti toimintamalleja yhteistyössä urheiluseurojen ja paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa.

Suomen Paralympiakomitean koordinoima *Avoimet ovet* -hanke tukee urheiluseuroja ja paikallisia liikuntatoimijoita kaikille avoimen, inklusiivisen seuratoiminnan käynnistämiseksi ja kehittämiseksi. Tässä artikkelissa esittelen käytännön esimerkkejä onnistuneista seurapiloteista, verkostotyöskentelystä ja työkaluja kaikille avoimen liikunnan tueksi.

Toimintarajoitteisia henkilöitä on väestöstä noin neljäsosa. He liikkuvat keskimäärin vähemmän, heidän kohdallaan liikuntasuosikset toteutuvat harvemmin ja lisäksi heidän osallistumisensa urheiluseuratoimintaan on vähäisempää kuin muulla väestöllä (Tuloskortti 2022, Saari 2021). Yksi keskeisistä syistä liikunnan harrastamattomuudelle ja vähäisemmälle aktiivisuudelle on soveltuvan liikuntatarjonnan puute.

Yhdenvertaisuuslaki kuitenkin velvoittaa palvelujen tarjoajia syrjimättömään toimintaan (1325/2014). Lisäksi Suomi on ratifoinut YK:n yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista, joka ohjaa vammaisten henkilöiden kohtelua (30/2016). Sen perusteella kaikilla on oikeus harrastamiseen.

Paikalliset urheiluseurat toimivat lähiliikuttajina, jolloin niiden pienetkin teot avaavat ovia liikuntaan kaikille. Soveltavan liikunnan palvelut monipuolistuvat, kun seurat tarjoavat ohjattuja liikunnan- ja urheilun harrastusryhmiä eri kohderyhmille. Toimivia urheiluseuroja on Suomessa noin 10 000 (Koski 2013). Seuratoiminta on ollut pitkään jo muutoksessa, mihin ovat vaikuttaneet yleiset yhteiskunnan muutokset (Koski & Mäenpää 2018). Tämän päivän seuratoiminnassa kehityssuuntina ovat ammattimaistuminen ja digitalisoituminen, jotka vaikuttavat myös soveltavaan liikuntaan ja paraurheiluun.

Avoimet ovet: kaikille avointa liikuntaa

Avoimet ovet -hanke lisää jokaisen ulottuvilla olevan seuratoiminnan paikallista tarjontaa. Näin pyrimme

saamaan aikaisempaa enemmän toimintarajoitteisia liikkujia mukaan seuratoimintaan. Kyse voi olla erilisistä kohdennetuista soveltavan liikunnan ryhmistä, yksittäisistä toimintarajoitteisista liikkujista ja toimijoista yleisissä ryhmissä tai molemmista toimintamuodoista. Tärkeintä on, että liikkuja saa itse valita missä ja kenen kanssa haluaa harrastaa.

Liikunnan aluejärjestöt ovat luoneet paikallisia Avoimet ovet -verkostoja, jotka kokoontuvat säännöllisesti ja edistävät toimintarajoitteisten liikkujien mukaan tuloa seuratoimintaan. Verkostotilaisuuksiin on osallistunut 14 liikunnan aluejärjestön alueella jo yli 115 seuraa 20:stä eri lajista. Alueelliset verkostot mahdollistavat vertaisoppimisen ja ideoiden jakamisen yli laji- ja järjestörajojen. Verkostoissa kohtaavat sekä paikalliset seurukset että kuntien liikuntapalveluiden ja lajiliittojen edustajat.

Verkostotyöskentely on mahdollistanut seurojen välisen ideoiden siirtymisen, toisten hyvistä käytännöistä oppimisen ja uusien ryhmien käynnistymisen seura- ja kuntayhteistyönä. Verkostotyöskentely lisää tietoutta, auttaa saavuttamaan yhteiset tavoitteet kaikille avoimessa seuratoiminnassa ja vauhdittaa uusien toimintojen kehittämistä kunnan alueella. Verkostotyö toimii parhaiten, kun osallistujat uskaltautuvat päästää irti nykyisestä, he antavat tilaa uusille ajatuksille ja osallistujien kesken jaetaan yhteinen tahtotila (Järven-sivu 2019).

Lapin liikunnan Avoimet ovet -verkoston ensimmäisen tapaamisen yhteydessä syksyllä 2020 virisi idea lajikokeilujen järjestämiseen useamman seuran kesken. Lapin liikunnan seurakehittäjä sekä Rovaniemen kaupungin soveltavan liikunnan koordinaattori jatkoivat paikallisten seurojen kanssa aiheen työstämistä. Keväällä 2021 oli käynnissä soveltavan liikunnan monilajikerho lapsille ja nuorille. Monilajikerhoon lähti mukaan viisi paikallista urheiluseuraa, joista jokainen järjesti neljä ohjauksertaa. Rovaniemen kaupungin liikuntakoordinaattori otti vastaan ryhmien ilmoittautumiset ja osallistumismaksut, sekä toimi sparraajana paikallisten urheiluseurojen ohjaajille. Rovaniemen kaupunki on tukenut seurojen soveltavan liikunnan ryhmien toimintaa sparrauksen lisäksi tilajärjestelyissä.

Tutkittua tietoa seuratoiminnan nosteista ja esteistä

Urheiluseurojen kokonaistilannetta soveltavassa liikunnassa ja toimintarajoitteisten henkilöiden mukana oloa seurojen toiminnassa selvitettiin erillisillä kyselyillä syksyllä 2020. Kyselyiden tuloksista julkaistiin maaliskuussa 2021 *Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti* (Saari 2021).

Avoimet ovat -seurakyselyyn vastasi 314 urheiluseuraa tai liikuntaa tarjoavaa yhdistystä. Kyselyyn vastanneista 66 prosenttia raportoi järjestävänsä toimintaa, jossa on mukana toimintarajoitteisia liikkujia. Seurat järjestävät toimintaa joko erillisinä kohdennettuina ryhminä tai liikkujia voi olla mukana kaikille avoimissa ryhmissä. Toimintarajoitteiset osallistujat ovat yleisimmin nuoria alle 19-vuotiaita. (Saari 2021.) Tämä tulos ei poikkea valtakunnallisista luvuista, koska urheiluseurat järjestävät yleisimmin toimintaa alle 15-vuotiaille (Koski & Mäenpää 2019).

Seurat ilmoittivat tarvitsevansa ohjaajakoulutusta, taloudellista tukea, apua paikalliselta soveltavan liikunnan ammattilaiselta ja yhteistyötä muiden seurojen kanssa voidakseen kehittää soveltavaa liikuntaa ja ottaa mukaan uusia harrastajia. Ne seurat, jotka järjestävät toimintaa, näkevät toimintarajoitteisten mukanaolon tärkeänä yhteiskunnallisena veloitteena (Saari 2021). Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) sekä YK:n vammaisyleissopimus (30/2016) velvoittavat urheiluseuroja tarkastelemaan toimintaansa näistä näkökulmista. Jotta kaikille avoin liikunta saadaan toteutumaan seuratasolla, tulee soveltava liikunta ja paraurheilu asettaa seuratoiminnan kehittämisen lähtökohdaksi. Kuntien liikuntatoimi voi ohjata tiloihin liittyviä tai muita tukia seuroille, jotka edistävät soveltavaa liikuntaa (Saari 2021).

Onnistumisia seurapiloteissa

Mikkelin kaupungin erityisliikunnanohjaaja toimi pitkään kaupungin erityissalibandyryhmän vetäjänä, kunnes vuonna 2021 Avoimet ovat -hankkeen tukemana ryhmä siirtyi kunnan alta paikallisen Hatsina-salibandyseuran alle. Ryhmän siirtymä osaksi seuratoimintaa oli luontevaa ja toteutui saattaen vaihto -periaatteella. Kunnan myöntämä harjoituspaikka sekä -aika pysyi samana, mutta harjoitusten ohjauksesta vastaavat nyt salibandyseuran omat ohjaajat.

Harjoituksiin osallistuvat saavat osaavan valmennuksen lisäksi seuran omat pelipaidat, joka lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Suomen Paralympiakomitea 2022.) Ryhmäläisille on tärkeää, että he kokevat kuu-

luvansa joukkoon ja ovat tervetulleita toimintaan. Seurassa on nyt uudelle kohderyhmälle tarjottavan joukkue toiminnan lisäksi mukana toiminnassaan joukkueellinen uusia jäseniä. Lisäksi seura on saanut soveltavan liikunnan kärjellä seuratoiminnan kehittämistukea ope- tus- ja kulttuuriministeriöstä Erityistä sähää -hankkeeseen (OKM 2022).

Rovaniemellä paikallisen Avoimet ovat -yhteistyöverkoston myötä Salibandyseura Santa's United käynnisti soveltavan salibandyryhmän. Rovaniemen liikuntapalvelut tukivat seuraa myöntämällä salivuoroja sen käyttöön. Tiedotusapua seura sai kaupungin soveltavan liikunnan koordinaattorilta. Muiden seurojen kokemukset toiminnasta auttoivat toiminnan aloittamisessa. (Salibandyliitto 2022.) Ryhmän valmennuksesta vastaavat seuran omat valmentajat. Kiinnostusta ryhmän toimintaan on ollut niin paljon, että seura pohtii toisen ryhmän perustamista ensi kaudelle.

Hyviä esimerkkejä Avoimet ovat -hankkeen aikana toteutuneesta kunta- ja seurayhteistyöstä ovat myös Liedon Pallo ja Peimari United, joissa käynnistyivät soveltavan jalkapallon ryhmät. Lounais-Suomessa kuntien soveltavan liikunnan ohjaajat ovat tukeneet paikallisia urheiluseuroja soveltavien liikuntaryhmien käynnistämässä jo useita vuosia. Seurojen kehittämiskumppanina toimiminen ei ollut heille uusi asia ja heidän oli helppo lähteä tukemaan ja ideoimaan uutta toimintaa seurojen kanssa. Soveltavan liikunnan ohjaaja on lisäksi pystynyt auttamaan ryhmien markkinoinnissa.

Oriveden Ponnistuksen hiihtojaosto puolestaan käynnisti Avoimet ovat -hankkeessa ensimmäisten seurojen joukossa soveltavan Hiihtosankarit-hiihtokoulu-ryhmän talvella 2021. Syksyllä 2022 Oriveden Ponnistuksen väki houkutteli mukaan muita alueen urheiluseuroja. Vuoden 2023 alusta käynnistyi ympärivuotinen ja usean seuran yhteistyönä toimiva Liikuntasankarit-toiminta, jossa laji vaihtuu 2–4 kerran välein. Onnistuneeseen soveltavaan liikuntaryhmään ei aina tarvita kunnan soveltavan liikunnan ohjaajaa. Riittää, että löytyy innokas seuratoimija, joka kokee asian tärkeäksi ja kokoaa verkostoja yhteen.

Kokemuksia kertynyt, tietoa karttunut

Avoimet ovat -hankkeen kokemukset kuvaavat yhdenvertaisuuden toteutumista seuratoiminnassa toimintarajoitteisten liikkujien näkökulmasta. Hankkeessa olemme vahvistaneet toimintakulttuuria, jolla lisätään toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaa, heidän suositusten mukaista liikkumistaan sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Auttamalla seuroja inklusion kehitystyössä vahvistamme erilaisiin erityisryhmiin kuu-

Työkaluja kaikille avoimen liikunnan tueksi

Avoimet ovet -infopankki

Avasimme infopankin hankkeen ensimmäisenä vuonna urheiluyhteisön käyttöön Suomen Paralympiakomitean verkkosivuille. Infopankista löytyy tietoa soveltavan liikunnan toiminnan käynnistämisestä seuratoiminnassa, taloudellisista tukimuodoista, vammaispalveluista sekä seuraesimerkkejä seurapiloteista.

Seurakäsikirjoja

Jalkautimme Avoimet ovet -hankkeen hyviä käytäntöjä muualle Eurooppaan EU:n Erasmus Sport -rahoitteisessa SEDY2-hankkeessa, jossa Suomen Paralympiakomitea oli yhtenä hankekumppanina. InHolland

yliopiston hankesivustolta löytyy muun muassa englanninkielinen urheiluseurojen inklusio-opas Inclusion Handbook for Sport Clubs (Saari, Szergejev & Dekkers 2022). Keväällä 2023 julkaisemme Avoimet ovet -seuratoiminnan käsikirjan, jossa kuvataan inklusiivisen seuran kehittämismallia seurapilottien avulla.

Löydä oma seura -palvelu

Suomen Paralympiakomitean verkkosivuilta löytyväsä palvelussa on mukana yli 500 urheiluseuraa ja toimijaa, jotka järjestävät soveltavaa liikuntaa tai paraurheilutoimintaa. Löydä oma seura -palvelu helpottaa kysynnän ja tarjonnan kohtaamista. Palvelu on maksuton. Liikkuja löytää eri hakutoimintojen avulla harrastusmahdollisuuksia läheltä omaa kotia.

luvien henkilöiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan sekä harrastaa omassa lähiympäristössään omista lähtökohdistaan ja yhdessä muiden kanssa.

Soveltavan liikunnan kehittämisessä seurantatiedon merkitys on suuri. Avoimet ovet -hankkeen alussa tehdystä *Liikuttaako?* -raportista (Saari 2021) saimme oivan tietopohjan toimintarajoitteisten liikkujien liikuntatottumuksista, heidän harrastamistoiveistaan sekä urheiluseurojen nykytilasta kaikille avoimen liikunnan palvelun tuottajina. Tutkittuun tietoon pohjautuen pystyimme paremmin sitouttamaan niin hankekumppaneita kuin seurojakin mukaan kaikille avoimen liikuntatoiminnan lisäämiseen.

Moniammatillisella yhteistyöllä ja asiantuntijaverkostolla liikunnan aluejärjestöjen, seurojen, kuntien, lajiliittojen ja muiden sidosryhmien kanssa olemme kehittäneet uudenlaista ideoiden jakamista ja inklusiota tukevaa toimintakulttuuria koko liikuntayhteisöön halki Suomen. Samalla ymmärrys yhdenvertaisesta ja syrjimättömästä seuratoiminnasta on lisääntynyt. Paikallisissa verkostoissa on syntynyt uusia liikuntaryhmiä ja näin olemme onnistuneet lisäämään kuntien soveltavan liikunnan tarjontaa. Samalla on lisätty harrastusmahdollisuuksia vähän liikkuvien keskuudessa. Ilman toimivia verkostoja tämä ei olisi onnistunut. Seuratoimijoiden uskallus aloittaa toiminta on lisääntynyt verkostoissa syntyneiden keskustelujen ja ideoiden pohjalta. Lisäksi seurat ovat pystyneet tekemään hyvää yhteistyötä toisten seurojen kanssa yli lajirajojen. Näissä verkostoissa tarvitaan jatkossakin soveltavan liikunnan ohjaajien asiantuntijuutta ja monipuolisia yhteistyöverkostoja.

Kuntien näkökulmasta urheiluseuroissa on varmasti vielä käyttämätöntä potentiaalia. Toimintaympäristön muuttuessa urheiluseurat onkin hyvä tunnistaa kaikille

avoimien liikuntapalveluiden voimavarana. Lajiosaaminen on urheiluseuroissa. Lajitaitojen harjoitteista hyötyvät myös soveltavan liikunnan harrasteryhmiin kuuluvat sekä paraurheilusta kiinnostuneet.

Nina Peltonen, seurakehittäjä ja Avoimet ovet -hankkekoordinaattori, Suomen Paralympiakomitea

Avoimet ovet -hanke on saanut rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Lähteet

Järvensivu, T. 2019. Verkostojen johtaminen. Opi ja etene yhdessä. Helsinki: Books on Demand

Koski, P. 2013. Liikunta- ja urheiluseuroja koskeva tietopohja ja sen kehittäminen. Teoksessa: Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:6. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.

Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki). Viitattu 21.2.2023. <https://okm.fi/-/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki>

Saari A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. https://www.paralympia.fi/images/liikuttaako_raportti.pdf

Saari, A., Szergejev, N. & Dekkers, V. 2022. Inclusion Handbook for Sports Clubs. Viitattu 21.2.2023. <https://www.inholland.nl/onderzoek/publicaties/inclusion-handbook-for-sport-clubs>

Salibandyliitto 2022. Santa's United kannustaa yhteistyöhön seurojen ja kaupungin kanssa: "Saimme käytännön vinkkejä ja monipuolisen verkoston". Viitattu 11.1.2023. <https://salibandy.fi/fi/uutiset/santas-united-kannustaa-yhteistyohon-seurojen-ja-kaupungin-kanssa-saimme-kaytannon-vinkkeja-ja-monipuolisen-verkoston/>

Suomen Paralympiakomitea 2022. Para-Valtti. Käsikirja urheiluseuroille kaikille avoimeen seuratoimintaan. Viitattu 11.1.2023. https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Valtti/valtti_urheiluseurakäsikirja_2022.pdf

JAMK, Likes 2022. Tulokortti. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, Likes.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/30.12.2014.

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 2016. Artikla 30.

Lajiliitot soveltavan liikunnan edistäjänä

Lajiliitot voivat edistää yhdenvertaisuutta järjestämällä soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua. Eri lajit toteuttavat ja edistävät soveltavaa liikuntaa kullekin lajille ominaisella tavalla. Golfissa, salibandyssä ja voimistelussa tästä on saatu hyviä tuloksia.

Vuonna 2023 Suomessa oli 114 valtion yleisavustusta saavaa liikuntajärjestöä, joista 74 oli kansallisia lajiliittoja (OKM 2023). Liitot edistävät ja kehittävät lajitoimintaa Suomessa. Ne toimivat jäsenseurojensa ja -organisaatioidensa valtakunnallisena kattojärjestönä. Liittojen tehtävänä on mahdollistaa lajin huippu-urheilu ja maajoukkutoiminta sekä edistää lajin harrastamista ja tunnettavuutta valtakunnallisesti. Lisäksi toimintaan kuuluu olosuhdetyö.

Lajiliitoilla on merkittävä rooli lajin kehittämisessä valtakunnallisesti muun muassa strategisten valintojen myötä (”Kohti 200 000 pelaajaa”, Suomi Golf strategia 2025; Love the way You play, Salibandyn visio ja strategia 2026; Vetovoimaa lasten voimisteluun, Voimistelun tulevaisuus 2021–2024). Lajiliitot edustavat Suomea lajin kansainvälisen kattojärjestön toiminnassa sekä lajin kansainvälisissä tilaisuuksissa.

Artikkelissa esittelemme soveltavan liikunnan ja paraurheilun tilaa kolmessa lajissa: golfissa, salibandyssä ja voimistelussa. Hahmotellemme myös toimia, joilla toimintarajoitteisten henkilöiden osallistumista voidaan edistää. Lisäksi esitelemme konkreettisia ideoita kuntien ja seurojen yhteistyön edistämiseksi.

Soveltava liikunta ja paraurheilu – osa lajiliittojen työtä

Lajiliittojen toimintaa ohjaa urheiluyhteisölle luotu yhteinen vastuullisuusohjelma, jonka Olympiakomitea on laatinut yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma (2020–2024) jakautuu viiteen osa-alueeseen; tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, turvallinen toimintaympäristö, hyvä hallinto, ympäristö ja ilmasto sekä antidoping. Suurin osa lajiliitoista on toiminnassaan ottanut käyttöön tämän vastuullisuusohjelman. Tässä artikkelissa esitellyt lajiliitot ovat sitoutuneet vastuullisuusohjelman tavoitteisiin.

Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmassa 2020–2024 tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden osa-alue tavoite

määrittelee, että ”*kaikki kokevat itsensä tervetulleeksi mukaan urheilun ja liikunnan pariin riippumatta mm. sukupuolesta, etnisestä taustasta, vammasta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai taloudellisesta tilanteesta*”. Lajiliittojen toiminnassa yhdenvertaisuus näkyy esimerkiksi siten, että liittojen tehtävänä on edistää jokaisen mahdollisuuksia tulla lajin pariin, harrastaa ja kilpailla. Liitot tekevät töitä soveltavan liikunnan mahdollisuuksien kehittämiseksi.

Lajiliitot toimivat jäsenseurojensa kattojärjestönä. Ne tarjoavat jäsenseuroilleen sekä -organisaatioilleen esimerkiksi erilaisia palveluja ja koulutuksia. Useat lajiliitot antavat jäsenseuroilleen tukea myös soveltavan liikunnan sekä soveltavan lajitoiminnan toteuttamisessa, ja niiden palveluksessa toimii nimetty soveltavan liikunnan vastuhenkilö. Liitoista löytyy tietoa lajin toteuttaman soveltavan toiminnan laajuudesta, soveltavaa lajitoimintaa tarjoavista seuroista sekä toiminnasta eri alueilla.

Lajiliitot toimivat vahvasti julkisella rahoituksella ja useat lajiliitot saavat suuren osan rahoituksestaan valtiolta. Vuonna 2015 liikuntalakiin (390/2015) on kirjattu urheilutoimijoiden velvoite huomioida yhdenvertaisuus ja tasa-arvo toiminnan lähtökohtina. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma oli vuonna 2016 ensimmäistä kertaa liikuntajärjestöjen vuosittaisen avustusten määrään vaikuttava arviointikriteeri (Saari & Sipilä 2018). Rahoitus ohjaa lajiliittoja huomioimaan soveltavan liikunnan toiminnassaan ja kehittämään toimintaansa yhdenvertaisemmaksi.

Paraurheilun siirtymistä liittojen alaisuuteen kutsutaan lajiliitointegraatioksi. Paralympiakomitean lajiliitointegraatio -hanke edisti vuosina 2005–2007 paraurheilun integrointia oman lajin huippu-urheilun yhteyteen. Tavoitteena oli lisätä kilpailumenes- tystä paraurheilussa. Hankkeeseen osallistui 12 lajiliittoa. Paraurheilun koettiin sulautuneen yleisesti ottaen hyvin liittojen toimintaan, mutta toteutuksen laajuus ja sitoutuminen vaihtelivat suuresti. (Saari 2011.)

Vuonna 2015 toimintarajoitteisia henkilöitä osallistui 38 lajiliiton toimintaan. Lukuun sisältyvät paraurheilun parissa pidempään töitä tehneet ja soveltavaa toimintaa laajasti toteuttavat lajiliitot, toimintaa aloittelevat, Special Olympics -toimintaa toteuttavat sekä

muuhun kuin kilpaurheiluun panostavat lajiliitot. Liitot ovat hyvin eri vaiheissa lajiliitointegraatioprosessissa (Saari 2015). Vuoden 2020 Avoimet ovet -seurakyselyyn vastanneet seurat ja yhdistykset edustivat 50 lajiliittoa, joista soveltavaa toimintaa järjestävät seurat kuuluivat 36 lajiliittoon. Yleisimmin seurat tai yhdistykset järjestivät toimintaa liikunta- ja kehitysvammaisille. Näiden ryhmien yleisyys kertonee siitä, että seurojen toiminnan painopisteinä ovat paralympia- sekä Special Olympics -toiminta. (Saari 2021).

Lajiliitointegraatio on edistynyt sekä laajentunut viimeisten vuosikymmenten aikana (Saari 2011, Saari 2015, Saari 2021). Liitoissa tarvitaan asennemuutosta, resurssien kohdentamista, seuroille suunnattuja tukitoimia ja näkyvyyden lisäämistä, jotta integraatio onnistuu ja paraurheilu sekä soveltava liikunta tulevat osaksi organisaation perustoimintaa. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan myös seurantaa sekä luotettavia ja vertailukelpoisia mittareita ja arviointityökaluja.

Golfliitto edistää yhdenvertaisuutta

Yhdenvertaisuus on monin tavoin sisäänrakennettu golfin harrastamiseen. Tasoitusjärjestelmä, kentän eri aloituspaikat, säännöt ja kunnioitus (spirit of the game) sekä monipuoliset pelimuodot mahdollistavat pelaamisen ja tasavertaisen kilpailun ikään, sukupuoleen, kansallisuuteen tai liikuntarajoitteisiin katsomatta. Liiton #muntapapelata-tunnisteen tavoitteena on monimuotoisuuden esiin nostaminen ja lajin parissa olevien ihmisten inspiroiminen.

Liikuntarajoitteet eivät estä golfin pelaamista. Apuvälineet helpottavat sitä. Syksyllä 2022 kaikki toimintarajoitteisten golftoiminta yhdistyi paragolfiksi. Vuoden 2023 alusta virallisiin golfsääntöihin integroitiin säännöt, jotka koskevat paragolfareita, heidän apuvälineitään ja avustajiaan. Golfkenttien esteettömyyttä on parannettu yhteistyössä HCP Golfin kanssa, mikä helpottaa myös ikääntyneiden pelaamista tulevaisuudessa. Paragolfin harrastetoimintaa järjestävät seurat ympäri Suomea, ja Golfliitto tukee sitä eri hankkeilla ja tapahtumilla yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean ja muiden sidosryhmien kanssa.

Golfissa jäsenrekistereihin ei kerätä tietoa harrastajien toimintarajoitteista, joten tarkkoja lukumääriä harrastajista, joilla on toimintarajoite ei tiedetä. Kilpailutoimintaan osallistuu vuosittain noin 70 paragolfaria. Määritelmällisesti paragolfarilla on synnynnäinen tai sairaudesta johtuva vamma, näkö-, kuulo- tai jokin muu rajoite. Osa seuroista tarjoaa omia harrastusryhmiä toimintarajoitteisille golfareille, mutta joissain seuroissa edustusryhmään on integroitu myös paragolfarit.

Liiton rooli paragolfin edistäjänä on suhteellisen tuore. Se on otettu osaksi tavoitteita ja tahtotilana on kasvatetaan paragolfareiden määrää Suomessa.

Golfliiton rooli

Golfliiton strategiaan 2025 sisältyy lajin elinvoimaisuuteen ja monipuoliseen harrastamiseen liittyviä painopisteitä sekä viestinnällä vaikuttamisen tavoitteita. Liitossa on toiminut vuodesta 2021 paragolfkoordinaattori. Hänen tehtävänä on tuoda golfia paremmin näkyväksi kaikkien harrastuksena ja kilpailumuotona, kannustaa ja tukea seuroja aloittamaan paratoimintaa, kehittää kilpailupolkua ja tuottaa tukimateriaalia.

Golfliitto kouluttaa opettajia lajinomaiseen harrastusmuotoon Draivia Kouluun -konseptilla, jota tarjotaan myös erityiskouluihin. Esimerkiksi Turussa toiminta on ollut aktiivista. Golf voidaan tuoda myös sisätiloihin tai pihalle ja soveltaa erilaisiin tarpeisiin. Golfliitto kouluttaa liikuntaneuvonnassa toimivia lajinomaiseen harjoitteluun ja tutustuttaa myös lajin oikeaan ympäristöön. Raumalla pilotoidaan kaupungin ja golfseuran liikuntaneuvontakonseptia.

Golfseurat toimivat pääosin golfkenttäyhtiöiden omistamilla alueilla eri palvelusopimusten pohjalta. Golfkenttien rakentamisen ja ylläpidon rahoittavat harrastajat kenttäyhtiöiden tai seurojen kautta sekä yhteistyökumppanit. Moni kenttä sijaitsee kaupungin vuokramailta ja vuokrat ovat usein kohtuullisia, sillä golfseurat ovat merkittäviä liikuttajia.

Golfkentät ovat monipuolisia liikunta- ja retkeilyalueita myös muille kuin lajin harrastajille. Kenttien ympäristössä ja jopa kentillä on yleisiä liikuntareittejä. Reittien varrelta löytyy paikoitellen myös laavuja ja muita taukopaikkoja. Lumisissa talviolosuhteissa golfkentille voidaan ajaa hiihtolatuja, jotka tarjoavat liikuntamahdollisuuksia kaikille kaupunkilaisille.

Golfkentät ovat pääosin esteettömiä, mutta tauko- ja wc-tiloissa saattaa vielä olla puutteita esteettömyyden näkökulmasta. Asiakastiloissa esteettömyys on huomioitu hyvin. Vanhojen rakennusten klubi- ja ravintolatilat saattavat kuitenkin osittain olla esteellisiä, mutta palvelut pystytään hoitamaan tilannekohtaisesti.

Golfseurojen esteettömyyden tarkistuslistan laatinut Suomen HCP Golf on yhteistyössä Golfliiton kanssa kannustanut seuroja tarkastelemaan palveluiden esteettömyyttä kartoituskäynnin tai lomakkeen avulla. Suomen Golfliiton 134 jäsenseurasta 75 on tehnyt HCP Golfin esteettömyyskartoituksen vuoteen 2022 mennessä. Esteettömyyden huomiointi kentällä hyödyttää kaikkien harrastajaryhmien pelaamista, ei pelkästään vain toimintarajoitteisia henkilöitä.

Kunnan ja seuran yhteistyö varmistaa esteettömyyden

Oulun Golf yhdisti voimansa Oulun kaupungin kanssa yhteishankkeella ja -rahoituksella. Seura rakensi esteettömyyden huomioivan harjoituskentän sekä hankki paramobilen, eli sähköavusteisen maastopyörätuolin, joka mahdollistaa pystypelaamisen myös alaraajavammaiselle. Laite on lainattavissa veloituksetta Oulun Golfista, josta saa myös käyttöopastusta laitteelle. Oulun kaupungin liikuntapalvelut järjestää kentällä kesäkauden aikana tutustumistahtumia, joissa pääsee vaivatta tutustumaan lajiin ja paramobileen.

Kokkola Golfissa toimii oma erityisgolfin lasten ja nuorten ryhmä. Toiminta käynnistyi opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuella vuonna 2017 ja se on vakiintunut osaksi seuran toimintaa. Ryhmään kuuluu yhä alusta lähtien mukana olleita aktiiviharrastajia. Vuosittain siihen liittyy uusia jäseniä lyhyemmäksi ajaksi tai pysyvästi. Seurakoordinaattorin palkkaamisen myötä erityisnuorten ryhmällä on ohjaaja ja sen toiminnan jatkuvuus on taattu. Kaupungin asumisyksikön nuoret osallistuvat toimintaan, josta on tullut kaupungin ja seuran yhteistä. Kokkolan Golf tekee seurayhteistyötä Kokkolan Tigersien kanssa.

Soveltavaan salibandyyn on helppoa osallistua

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ovat luonteva osa salibandytoimintaa. Salibandyliitto edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä omassa toiminnassaan että yhteistyössä seurojen, muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa toteutettavilla hankkeilla ja toiminnalla. Salibandyn vahvuutena on aloittamisen helppous, harrastamisen edullisuus ja vahva yhteisöllisyys.

Soveltavasta salibandystä tuli 1990-luvulla aktiivisten toimijoiden myötä osa Salibandyliiton toimintaa. Aluksi harrastustoimintaa pyörittivät yhdistykset. Soveltavan salibandyn aloittivat kuurot harrastajat 1990-alkupuolella. Kuurojen Urheiluliiton ja Salibandyliiton yhteistyö alkoi kaudella 1996–1997, jolloin pelattiin myös ensimmäisen kerran kuurojen SM-sarja.

Sähköpyörätuolisalibandytoimintaa (spt-salibandy) alkoi vuonna 1993 Lihastautiliiton alaisuudessa. Vuodesta 1995 Suomen joukkue on osallistunut spt-salibandyn kansainvälisiin turnauksiin ja vuonna 1997 käynnistyi SM-sarja. Spt-salibandy on vaikeavammaisten ainoita joukkuelajeja. Pelaamisen lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeä osa otteluita. Kehitysvammaiset pelaajat pääsivät mukaan 1990-luvun lopulla salibandytoimintaan, jota organisoitiin aluksi palveluasumisyksiköiden kautta. Kansainvälinen toiminta alkoi maottelulla Ruotsia vastaan 1999.

Soveltavan salibandyn joukkueet toimivat yleensä osana salibandyseuroja. Spt- sekä Special Olympics -salibandyssa valtakunnallista sarjatoimintaa koordinoi Salibandyliitto ja kansainvälistä toimintaa Paralympiakomitea. Spt-salibandyn lajijaosto toimii Salibandyliiton alaisuudessa. Lisäksi liitto, seurat ja Paralympiakomitea tekevät vahvaa yhteistyötä, johon kuuluu vuosittaisen kausisuunnitelman laatiminen.

Special Olympics -toiminnasta vastaa Paralympiakomitea, mutta myös Salibandyliitto järjestää kaikille avointa turnaustoimintaa. Special Olympics -salibandy on kehittymässä samaan suuntaan spt-salibandyn kanssa ja tavoitteena on lisätä lajitapahtumia. Kuurojen SM-sarjaa ei enää pelata, vaan kuurot ovat integroituneet kuulevien sarjoissa pelaaviin joukkueisiin.

Joukkueet maksavat osallistumismaksun sarjoihin ja turnauksiin sekä pelaajapassin. Salibandyliitto tukee ja helpottaa osallistumismaksuja, jotta mahdollisimman monet voisivat osallistua. Liitolla on oma soveltavan salibandyn budjetti. Soveltavan salibandyn kokonaisuus kuuluu osaksi Etelä-Suomen alueen seuratoimintapäällikön työnkuvaa.

Kunnan, seuran ja liiton yhteistyö madaltaa osallistumiskynnystä

Salibandyliitto on osallistunut Paralympiakomitean Avoimet ovet -hankkeeseen, jonka myötä soveltavaa salibandya järjestävien seurojen määrä on lisääntynyt. Seurat ovat saaneet yhteisissä tapaamisissa suoran kontaktin kunnan tai alueen soveltavasta liikunnasta vastaavaan henkilöön. Jyväskylässä ja Mikkelissä soveltavan salibandyn ryhmä onkin siirtynyt kaupungilta seuran järjestämäksi.

Mikkelissä kaupunki ja salibandyseura Hatsina aloittivat vuonna 2021 soveltavan salibandyn yhteistyön. Kaupungin erityisliikunnanohjaaja tiedusteli Hatsinan mahdollisuutta ohjata aiemmin kaupungin järjestämää soveltavan liikunnan ryhmää. Harjoitusaika ja -tila säilyivät, mutta ryhmä siirtyi Hatsinan ammattitaitoisten ohjaajien vetämäksi. Toiminnan vakiintuessa ryhmään on tullut uusia innokkaita liikkujia. Ryhmä on yksi seuran joukkueista, joka myös osallistuu seurailtoihin ja joukkuekuvauksiin.

Ennen Avoimet ovet -hanketta Salibandyliitto ei tehnyt suoraa yhteistyötä kunnallisten toimijoiden kanssa soveltavan salibandyn kehittämiseksi, sillä yhteistyökanavaa ei ollut. Hankkeen myötä yhteistyö on saatu käynnistettyä. Salibandyn vision ytimessä on tarjota jokaiselle kiinnostavia ja mielekkäitä tapoja kilpailla, harrastaa sekä olla mukana salibandy-yhteisössä. Yhteistyön sekä yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen toimintakult-

tuurin avulla laji pysyy avoimena kaikille, ja kynnystä päästä mukaan lajiyhteistöön on mahdollista madaltaa.

Voimistelu kuuluu kaikille

Toimintarajoitteisille liikkujille on tarjottu voimistelua yli kymmenen vuoden ajan. Rytmisen voimistelun Special Olympics -toiminta alkoi vuonna 2012 Naantalin Voimistelijoissa. Vuodesta 2014 alkaen lajia on kehitetty tavoitteellisesti, ja vuonna 2022 yksitoista voimisteluseuraa eri puolilta Suomea tarjosi rytmisen voimistelun Special Olympics -toimintaa. Lajissa toimii aktiivinen lajin kehittämisryhmä, joka on koostunut seuratoimijoista. Voimistelussa on tarjolla soveltavan liikunnan ryhmiä sekä kaikille avoimia harrastusryhmiä, sillä laji sopii monenlaisille liikkujille.

Voimisteluliiton Liiku mun kaa -hanke (2018–2022) kehitti tukea tarvitsevien lasten osallistumismahdollisuuksia. Hanke tuotti materiaalia erilaisten liikkujien huomioimiseksi liikunnanohjauksessa. Vuonna 2021 Voimisteluliitto käynnisti Erityistä Voimaa -hankkeen, jonka tavoitteena oli luoda kaikille avoimia harrastus- ja kilpailumahdollisuuksia voimisteluseuroihin. Hankkeeseen on osallistunut 20 pilottiseuraa, jotka ovat kehittäneet toimintaansa avoimemmaksi käytännön toimenpitein alueelliset erot huomioiden.

Erityistä Voimaa -hankkeessa Voimisteluliitto kehitti lasten ja nuorten ohjaajien koulutuksia, jotta kai-

kille avoin toiminta huomioitaisiin entistä paremmin. Liitto palkkasi työntekijän vastaamaan toimintarajoitteisten liikkujien toiminnasta. Toimenkuvaan kuuluu seurojen osaamisen kehittäminen. Työntekijä kokoaa yhteen vuosittain soveltavan voimistelun verkoston, jonka avulla jaetaan tietoa sekä tuetaan seurojen verkostoitumista. Verkoston yhtenä tavoitteena on myös kannustaa seuroja tekemään alueellista yhteistyötä muun muassa kuntien kanssa. Voimisteluliiton toimihenkilö on mukana myös rytmisen voimistelun Special Olympics -kehittämisryhmässä.

Yhteistyö lisää liikettä ja monipuolistaa harrastamista

Erityistä Voimaa -hankkeen aikana vuonna 2021 Seinäjoen Voimistelijat yhdistivät voimansa alueellisesti muiden lajien seuratoimijoiden kanssa. Toimijat sopivat yhdessä, etteivät järjestä soveltavaa harrastustoimintaa samoina päivinä. Tämän ansiosta Seinäjoella on lähes jokaisena arki-iltana tarjolla soveltavaa liikuntatoimintaa, ja monella tukea tarvitsevalla lapsella onkin useita harrastuksia. Aktiiviset seuratoimijat myös tiedottavat järjestelystä kaupunkia, joka tukee seuroja viestinnässä sekä ryhmien markkinoinnissa. Kaupunki suhtautuu hyvin positiivisesti soveltavaan toimintaan ja tarjoaa sitä myös itse.

Vinkit paikallistason yhteistyöhön lajiliittojen ja kuntien välillä

Soveltavan liikunnan mahdollisuuksia voidaan lisätä alueellisesti, kun kunnat toteuttavat soveltavaa liikuntaa yhteistyössä paikallisten seurojen kanssa. Yhteistyön avulla kunnat pystyvät vastaamaan velvollisuuksiensa toteuttamiseksi kaikille kuntalaisille yhdenvertaisia liikuntamahdollisuuksia. Lajiliitot toimivat koordinaatiopuolena, sillä liitoista löytyy tieto alueella toimivista seuroista. Esimerkkejä yhteistyömuodoista:

- Kunnan seuralta ostama liikuntapalvelu
- Kunnan seuroille tarjoama tuki soveltavan toiminnan toteuttamiseksi esim. ohjaaja- ja avustajakuluisia tai edullisempien salivuorojen muodossa

Kunnan (vastuu esim. soveltavan liikunnan ohjaajalla) ja seurojen yhteinen foorumi takaa yhteistyön kehityksen soveltavan liikunnan kentällä. Esimerkki toimintamallista:

- Kokoontuu kaksi kertaa vuodessa ennen tilavarausten tekoa
- Alueellinen soveltavan liikunnan kalenteri ja luku-järjestys
- Alueellinen soveltavan liikunnan viestintä ja markkinointi
- Yhteiset toimintatavat ja vastuunjaot

Kunnan verkostojen hyödyntäminen soveltavan, kaikille avoimen ja matalan kynnyksen lajitoiminnan markkinoinnissa harrastajien sekä ohjaajien tavoittamiseksi.

Kunnan koordinoima yhteistyö eri lajien välillä soveltavan liikunnan aikatauluissa helpottaa harrastajien mahdollisuuksia osallistua useampaan lajiin.

- Liike lisääntyy
- Eri toimijoiden ei tarvitse kilpailla samasta kohde-ryhmässä
- Alueen soveltavaan liikuntaan sopivat tilat riittävät kaikille

Yhteiset kouluttamismahdollisuudet kunnan ja alueen seurojen kesken. Lajiliittojen koulutukset soveltavan liikunnan ja matalan kynnyksen toiminnan osalta sopivat usein erinomaisesti myös kunnan liikunnanohjaajien lisäkoulutukseksi.

Lajiliitot tekevät yhteistyötä koulujen ja varhaiskasvatuksen kanssa sekä aktivoivat myös paikallisia seuroja tähän yhteistyöhön. Usealla liitolla on kouluihin ja varhaiskasvatukseen sopivia matalan kynnyksen konsepteja, valmiita materiaaleja tai tuntimalleja, joita myös kunnat voivat hyödyntää toiminnassaan.

Yhteistyö kunnan, lajiliittojen, seurojen ja liikkujien kesken lajien olosuhteiden kehittämiseksi alueellisesti.

Aktiivinen yhteistyö lisää soveltavan liikunnan mahdollisuuksia sekä yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Seurat, jotka usein ovat riippuvaisia kaupungin salivuoroista, voivat näin paremmin perustella, miksi juuri tietty vuoro on tärkeä osa useamman toimijan kokonaisuutta. Eri lajien harjoitusaikataulujen suunnitteluyhteistyö tarjoaa soveltavaan liikunnan kohderyhmälle mahdollisuuden osallistua useamman lajin toimintaan, mikä osaltaan tukee liikkeen lisäämistä.

Seinäjoen toimintatapaa on pyritty mallintamaan myös muille paikkakunnille, joilla toimii Erityistä Voimaa -hankkeen pilottiseuroja. Onnistumiseen vaikuttaa se, löytyykö kaupungista tai kunnasta yhteyshenkilöä, jonka kanssa asiaa voi edistää. Lisäksi oleellista on, että kaupunki tai kunta tunnistaa seurat myös soveltavan liikunnan palveluntarjoajina.

Kohti kaikille avointa toimintaa

Kolmen eri lajiliiton esimerkit osoittavat, että eri lajit toteuttavat ja edistävät soveltavaa liikuntaa kullekin lajille ominaisella tavalla. Liitot haluavat osallistua kaikille avoimen toiminnan edistämiseen ja kokevat, että soveltava liikunta ja paraurheilu ovat osa niiden toimintaa.

Soveltavaan liikuntaan on suunnattu rajalliset resurssit, mutta eri toimijoiden yhteistyö mahdollistaa niiden tehokkaan käytön. Yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi on tärkeää, etteivät toimijat tee työtään vain omalla tahollaan, vaan avoimesti ja aktiivisesti yhdessä. Yhdenvertaisuuden toteutuminen liikunnassa on varmistettava käytännön tasolla tavoitteiden ja suunnitelmien mukaisesti. Soveltavan liikunnan kentän kehitys tarvitsee tuekseen valtakunnallisesti yhtenäisiä mittareita ja arviointityökaluja, joilla pystytään seuraamaan toiminnan nykytilaa ja vaikuttavuutta sekä suunnittelemaan kehitystoimia. Lajiliittojen jäsenseurojen ja kunnan yhteistyöllä voidaan monipuolistaa soveltavan liikunnan mahdollisuuksia ja tukea kuntalaisia löytämään itselleen mieleisen tavan liikkua.

Soveltavaa liikuntaa ja lajitoimintaa toteuttavissa seuroissa on valtavasti osaamista. Seurojen toiminta ja osaaminen siirtyy lajiliittoon muun muassa soveltavan liikunnan ja paraurheilun verkostojen sekä kehittämissyöryhmien kautta. Liitosta löytyy usein paras tieto lajin soveltavan kentän toiminnasta sekä valtakunnallisesti että alueellisesti. Toimihenkilöt tukevat liitoissa oman lajinsa osalta kaupungin ja kuntien työntekijöitä soveltavassa liikunnassa.

Useimmista lajiliitoista löytyy toimihenkilö, jonka työnkuvaan soveltava liikunta ja paraurheilu sisältyvät. Tulevaisuudessa on pyrittävä siihen, että lajiliittojen toi-

mintaan, toimihenkilöiksi ja luottamustoimiin saadaan enemmän myös toimintarajoitteisia henkilöitä. Tahtotilana on kasvattaa panostuksia soveltavaan liikuntaan ja osaamiseen niin, että se näkyy laaja-alaisesti lajin harraste- ja kilpailutoiminnassa sekä kattavasti koko lajiliiton toiminnassa. Tämä vaatii sitä, että kaikki lajiliiton toimihenkilöt osaavat huomioida soveltavan liikunnan ja toimintarajoitteiset liikkujat omissa työtehtävissään.

Venla Väyrynen, koordinaattori, Liikuntatieteellinen Seura

Johanna Ahti, asiantuntija, Golfliitto

Eeva Welling, seuratoimintapäällikkö etelä, Salibandyliitto

Sini Mattila, seurakehittäjä ja erityisvoimistelun asiantuntija, Suomen Voimisteluliitto

Lähteet

”**Kohti 200 000 pelaajaa**”. Suomi Golf strategia 2025. Viitattu 15.2.2023. <https://golf.fi/wp-content/uploads/2020/11/Suomi-Golfin-strategia-2025.pdf>

Liikuntalaki 390/2015.

Love the way You play. Salibandyn visio ja strategia 2026. Viitattu 15.2.2023. <https://salibandy.fi/fi/info/salibandyn-strategia/visio-ja-strategia/>

OKM 2023. Liikuntaa edistävien järjestöjen yleisavustukset 2023. Viitattu 24.2.2023. <https://okm.fi/documents/1410845/4265472/Liikuntaa+edist%C3%A4vien+j%C3%A4rjest%C3%B6jen+yleisavustukset+2023.pdf/f224128e-6484-1d4d-ed77-882b5f1d5237/Liikuntaa+edist%C3%A4vien+j%C3%A4rjest%C3%B6jen+yleisavustukset+2023.pdf?t=1676534311206>

Saari, A. 2011. Kaikille avoimen liikuntakulttuurin esteet ja nosteet. Väliraportti liikunta- ja urheilujärjestöjen integraation prosesseista. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.

Saari, A. 2015. Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:1.

Saari, A. & Sipilä, V. 2018. Vammaisuus, terveydentila ja toimintakyky liikuntajärjestöjen yhdenvertaisuussuunnitelmissa. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.

Saari, A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea 2021. ISBN 978-952-69154-7-0.

Golfin toimintasuunnitelma 2023. <https://golf.fi/wp-content/uploads/2022/11/Golfin-toimintasuunnitelma-2023.pdf>

Olympiakomitea 2020. Urheillaan ihmisiksi. Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma 2020–2024. Viitattu 15.2.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/02/ee3bcc3b-urheiluyhteisön-vasuullisuusohjelma-2020-2024.pdf>

Suomen Golfliitto. Vastuullisuusohjelma. <https://golf.fi/wp-content/uploads/2022/06/Golfin-vasuullisuusohjelma.pdf>

Suomen Golfliitto. Yhdenvertaisuussuunnitelma. <https://golf.fi/wp-content/uploads/2020/10/Yhdenvertaisuussuunnitelma-Golffiitto.pdf>

Suomen Salibandyliitto. Vastuullisuusohjelma. <https://salibandy.fi/fi/info/vasuullisuusohjelma-2026/>

Suomen Voimisteluliitto. Vetovoimaa lasten voimisteluun. Voimistelun tulevaisuus 2021–2024. Viitattu 15.2.2023. <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/strategia/>

Suomen Voimisteluliitto. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma 2022–2025. https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/yhdenvertaisuus-ja-tasa-arvosuunnitelma_2022-2025/

Paraurheilijan polku alkaa liikuntakokeilusta

Paraurheilijan polulle tullaan eri ikäisinä ja erilaisista lähtökohdista, joihin vaikuttavat vamman luonne, ikä vammautuessa ja aiempi harrastustausta. Lähtökohdista riippumatta urheilijan polulle pääsemisen sekä yksilöllisen tuen saaminen tulee olla mahdollista kaikille. Avuksi ovat paraurheilijan polku, mahdollisuus nuoren urheilijan kaksoisuraan sekä toimintaympäristön tukitoimet.

Paraurheilu kattaa kuurojen urheilua lukuun ottamatta koko perinteisen vammaisurheilun: paralympialajit, muut paralajit, Special Olympics-toiminnan ja elinsiirtourheilun seuroissa, lajiliitoissa, urheiluakatemioiden, urheiluopistojen ja yrityksissä. Paraurheilijoita on Suomessa tuhansia ja maajoukkueetasolla heistä kilpailee arviolta 300–400. Urheiluakatemioiden oli vuoden 2022 syksyllä 86 paraurheilijaa, joista 56 oli joko nuorten tai aikuisten maajoukkueetasolla urheilevia (KIHU, Akatemiapulssi 2023, julkaisematon). Paraurheilussa toimivien urheilijoiden tai valmentajien tarkkaa määrää ei kuitenkaan tiedetä (Saari & Mononen 2022).

Tietoisuuden lisääminen ja myönteinen ensikosketus avaintekijöitä

Suomen Paralympiakomitean kehittämä paraurheilijan polku (kuvio 1) perustuu kanadalaiseen Long-Term Athlete Development (LTAD) -malliin (Balyi ym. 2013). Malli on kehitetty huipulle rähtävien vammattomien urheilijoiden harjoittelun optimointiin, mutta sitä on muokattu kaikille lapsille ja nuorille sopivaksi yleiseksi liikunta- ja urheilumalliksi. LTAD-mallissa huippu-urheilumenestyksen tavoittelu ja liikunta elämänmittaisena harrastuksena on esitetty tasa-arvoisina tavoitteina ja mallia voidaan soveltaa kaikissa lajeissa ja ikäryhmissä.

Mallin alkuportilla (liikun monipuolisesti, harrastan, opin harjoittelemaan) painottuvat monipuolisuus, leikki, perusliikuntataidot ja itseluottamuksen kehittyminen. Seuraavilla portailla (opin kilpailemaan, kilpailen menestykseni, kilpailen kansainvälisellä huipulla) korostuvat lajitaidot, ominaisuuksien harjoittaminen sekä kilpaileminen. Olen aktiivinen liikkujavaiheeseen

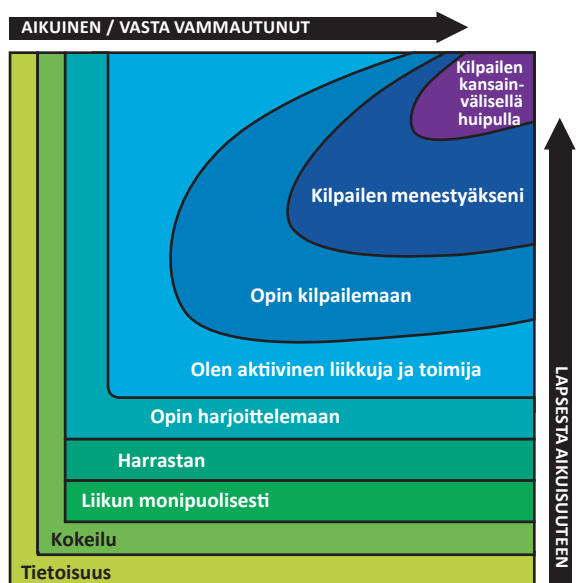
voi siirtyä milloin tahansa ja painopiste on harrastamisessa ja esimerkiksi toimitsija- ja valmennustehtävissä. Malli korostaa eri toimijoiden välistä yhteistyötä liikunnan harrastajan tai urheilijan polun mahdollistamiseksi.

Paraurheilijoita ajatellen alkuperäisen seitsenportaisen mallin alkuun on lisätty kaksi lisäportista (Sport for Life 2021). Ensimmäiseksi porttaaksi on lisätty *tietoisuus* (Awareness), joka painottaa monipuolisen tiedon tuottamista ja välittämistä vammaisille tai toimintarajoitteisille liikkujille eri tahojen tarjoamista liikunta- ja urheilumahdollisuuksista. Lajiliittojen, urheiluseurojen ja muiden organisaatioiden tulisikin kehittää viestintäänsä ja tehdä toimintaansa tunnetuksi sekä mahdollisille harrastajille että eri ammattiryhmille, jotka työskentelevät vammaisten ihmisten parissa. Toinen portas on *kokeilu* (First Contact), jonka tarkoituksena on huolehtia myönteisestä ensikosketuksesta liikuntaharrastukseen sekä rohkaista ja motivoida kokeilijaa jatkamaan. Tämä vaatii organisaatioilta myös panostusta ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen.

Samanlainen tietoisuuden nivelvaihe löytyy paraurheilijan polulta myös kohdassa, jossa oman lajin löytymisen jälkeen kehittyvä innostus jatkaa kilpaurheilijan polulle. Tässä vaiheessa urheilija tarvitsee tietoa paraurheilun luokittelusta. Toiminnasta vastaavat lajien kouluttajat luokittelijat, mutta alustavana työkaluna toimii erinomaisesti myös Suomen Paralympiakomitean Soveltuvat vammat -taulukko. Siitä löytyvät kaikki 28 paralympialajia ja tieto siitä, mitkä vammat mahdollistavat kansainvälisen kilpailu-uran eri lajeissa.

Paraurheilijaksi tullaan monia reittejä

Paraurheilijan polulle tuleminen ja eri vaiheiden läpikäyminen voi seurata joko ikään liitettyjä urheilijan polun vaiheita (lapsuusvaihe, valintavaihe, huippuvaihe) tai tapahtua minkä ikäisenä tahansa. Jos vamma on synnynnäinen, voi ensikosketus lajiin tapahtua jo lapsuudessa ja harrastamista ennen urheilijan polulle siirtymistä on voinut jatkua monia vuosia. Aikuisiällä vammautunut voi siirtyä polulle esimerkiksi kuntouksen innoittamana joko vammattomana harrastetun lajin pariin palaten tai uuden kiinnostavan lajikokeilun seurauksena. Joillekin polku voi alkaa kilpailuista tai lajin



Kuvio 1. Suomalainen paraurheilijan polku.

tutustumistapahtumasta (Patatas ym. 2022). Myös kuntien järjestämien liikuntaryhmien, -vuorojen ja -kokeiluiden kokemukset voivat innostaa huippu-urheilijaksi saakka.

Lasten ohjautuminen vammaisurheiluun ja -liikunnan pariin riippuu pitkälti perheiden aktiivisuudesta. Aikuisena vammautuneilla oleellista on oma aktiivisuus ja kuntoutussektorin tarjoama tuki. Mitä matalammalla kynnyksellä ja mitä lähempänä omaa kotia

kokeilumahdollisuuksia on tarjolla, sitä todennäköisemmin oma harrastus löytyy.

Monet yleiset urheilijan tukitoimet ja ohjelmat ovat ikäsidonaisia. Paraurheilijan polulla tulisi huomioida, että vaikka urheilija on vanhempi, hän voi tasoltaan olla vielä nuori paraurheilijana, jos vammautuminen on tapahtunut vanhemmalla iällä. Aiemmasta urheilutaustasta on toki hyötyä ja kehittyminen voi olla nopeaa. Silti uuden polun alkuvaiheessa on paljon uutta opittavaa muuttuneen toimintakyvyn näkökulmasta.

Kaksoisura kuuluu myös paraurheiluun

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuransa (Suomen Olympiakomitea 2023). Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi (Dual Career) (kuvio 2). Suomessa kaksoisura alkaa yläkoulussa ja jatkuu huippu-urheilu-uran päätyttyä urasiirtymään.

Yläkouluvaiheessa (7.–9. lk) tavoitteena on, että urheileva nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilun ja muun vapaa-ajan omassa arjessaan. Urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen tai liikuntalähikoulu tukee tällöin nuoren kasvua tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi ihmiseksi ja urheilijaksi. Yläkoululeirityksissä puolestaan urheiluopisto ja lajiliitto tarjoavat urheileville nuorille leirityskokonaisuuden, joka tukee harjoittelua ja arkea myös leirien välillä.



Kuvio 2. Suomalainen urheilijan kaksoisura.

Nuorten urheilijoiden yläkoululeiritys on jo pidemmän aikaa ollut osa suomalaista urheilijan polkua. Yläkoululaiset voivat hakea oman lajinsa leiritykseen, jossa yhdistyvät harjoittelu ja koulunkäynti. Leirijaksoja on lajin mukaan 2–6 vuodessa ja ne järjestetään eri urheilupoistoilla. Paralympiakomitean monilajinen yläkoululeiritys on suunniteltu osaksi Suomen Olympiakomitean valtakunnallista urheiluakatemiaohjelmaa, ja sopii erityisen hyvin niille urheilijoille nuorille, joilla ei ole oman lajiliiton kautta mahdollisuutta yläkoululeiritykseen tai vielä omaa lajiaan etsiville.

Paraurheilun yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.–9.-luokkalaisille urheilusta innostuneille näkö-, kehitys- tai liikuntavammaisille nuorille lajista riippumatta. Tavoite ja tahtotila on, että nuoret paraurheilijat osallistuisivat jatkossa entistä laajemmin oman lajiliittonsa yläkoululeirityksiin. Paraurheilun leiritys toimii hyvänä lisänä ja vaihtoehtona tähän kokonaisuuteen. Leirityksestä nuori voi edetä esimerkiksi Paralympiakomitean koordinoimaan Tulevaisuuden tähdet -ryhmään, johon valitaan vuosittain noin 20–25 omassa lajissaan lupaavaa paraurheilijaa valmentautumaan tavoitteellisesti kohti huippu-urheilun vaatimaa tasoa.

Vantaalla on toiminut urheiluyläkoulu kokeilu erityistukea tarvitseville oppilaille. Vantaan kaupunki on mahdollistanut pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean toimintamallin mukaisesti oppilaiden osallistumisen fysiikkaharjoitteluun koulupäivinä tiistai- ja keskiviikkoiltoina Jokiniemen ja Martinlaakson kouluilla, joihin on keskitetty Vantaan itäisen ja läntisen koulualueiden erityisopetusta. Urheilijan keskeisiä ominaisuuksia ja liikuntataitoja kehittävästä harjoittelusta vastaavat verkoston osaavat seuravalmentajat ja liikunnanopettajat.

Kun tavoitteellisesti urheileva nuori siirtyy yläkoulusta toiselle asteelle, tarkoittaa se myös lisääntyneitä panostuksia sekä urheilijan että toimintaympäristön taholta. Tavoitteena on harjoitella määrällisesti enemmän ja laadukkaammin, mikä valmistaa nuorta urheilijaa aikuisiän huippu-urheiluvaihetta varten. Parhaiten opiskelun yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen onnistuu urheiluoppilaitoksissa, mutta myös muissa oppilaitoksissa urheilijan polulla eteneminen onnistuu hyvin. Erityisammattilais Spesia alkoi ensimmäisenä tarjota opiskelijoilleen mahdollisuuden kerryttää opintopisteitä myös urheilusta. Turussa käynnistyi syksyllä 2021 paraurheilun akatemiatoiminta. Yhteistyössä ovat mukana Turun seudun kenttärheilijoiden ja Turun Seudun Urheiluaka-

temian lisäksi Suomen Paralympiakomitea ja erityisammattilais Spesia. Akatemiatoiminta mahdollistaa Turun seudun paraurheilijoille maksuttomat aamu- tai päiväharjoitukset omien seuratreeneiden lisäksi. Urheilijat saavat myös harjoitella omatoimisesti osassa Turun liikuntapaikkoja. Myös pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urheassa toimii tällä hetkellä parayleisurheilun nuorten valmentaja.

Erityistä huomiota tulisi kiinnittää urheiluyläkoulujen ja toisen asteen urheiluoppilaitosten hakuprosesseihin ja -kriteereihin. Paraurheilijoilla niitä tulisi voida soveltaa siten, ettei hakija menetä pisteitä testeissä, joiden tulostasoon vamma vaikuttaa tai jopa kokonaan estää testin suorittamisen. Tukea soveltamiseen ei osata aina hakea, mikä saattaa pahimmillaan estää nuoren paraurheilijan pääsyn urheilupainotteisiin oppilaitoksiin.

Huippuvaiheessa kaksoisuralla tuetaan urheilutuloksen tekemistä. Urheilu-uran aikana urheilija toteuttaa yksilöllisesti eri kaksoisuramalleja urheilun vaatimusten ja elämäntilanteen mukaan. Vajaa sata paraurheilijaa kuuluu tällä hetkellä eri urheiluakatemioiden. Urheilijat hyödyntävät pääosin akatemiaverkostojen asiantuntijapalveluita osana valmentautumiskokonaisuutta. Vasta harvojen paraurheilijoiden varsinainen harjoittelu on kiinnittynyt osaksi akatemiavalmennusta.

Kunnat ovat löytäneet hyvin yhteistyömahdollisuuksia myös huippuvaiheen paraurheilijoiden kanssa. Muun muassa lumilautailija **Matti Suur-Hamarin** ja pyörätuolikelaja **Henry Mannin** yhteistyökumppaneina toimivat näkyvästi Imatran ja Lohjan kaupungit. Kunnan taloudellinen tuki on luonnollisesti merkittävä apu huippu-urheilumenestystä hakevalle urheilijalle, mutta nostaa toisaalta esiin myös roolimalleja.

Tarkistuslista: kuinka paraurheilua edistetään kunnissa?

Viisi näkökulmaa, jotka vievät paraurheilua eteenpäin kunnissa:

- Tee toimintasi tutuksi.
- Mahdollista monipuoliset ja esteettömät harrastusmahdollisuudet.
- Tee yhteistyötä muiden urheilijan ympärillä toimivien kanssa.
- Nosta esille paraurheilun erityispiirteitä.
- Ole kiinnostunut ja rohkea.



Kuva: Antero Aaltonen

Paraurheilijan polun erityispiirteet

Olosuhteet

Monipuolinen liikunnan harrastaminen on tärkeä osa urheilijaksi kasvamista. Vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kohdalla tähän on kiinnitettävä erityishuomiota, sillä harrastusmahdollisuudet ovat rajalliset. Kunnissa onkin tärkeää edistää liikuntapaikkojen esteettömyyttä. Kaikkia liikuntatilojen esteettömyysnäkökulmia, kuten toimintatapoja, välineiden sijoittamista ja puhtaanapitoa, ei ratkaista arkkitehdin piirustuspöydällä. Monesti liikuntapaikkojen esteettömyystarkastelu rajoittuu kulkuun katsomoon tai saliin urheilemaan. Tämä ei kuitenkaan riitä, vaan on ymmärrettävä esteettömyyden merkitys kaikille urheilun toimijoille.

Paraurheilijan polku voi edetä myös oman lajin toimitsija- tai valmennustehtäviin. Sekä kaupunkiympäristöihin että luontorakentamiseen tarvitaan ohjeistuksia, joiden avulla tuotetaan kaikille soveltuvia, fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia ja esteettömästi palvelevia toiminnallisia ratkaisuja. Lisää tietoa kaivataan myös lajikohtaisista olosuhteista; mitä eri paraurheilulajeja Suomessa harrastetaan, ja mitkä näiden lajikohtaiset harjoitustilavaatimukset ovat. Monelle paralajissa on tärkeää tietää esimerkiksi, mikä on lattiamateriaali, löytyvätkö paralajien kenttämerkinnät lattiasta tai onko maalipallon maaleja varten nostohissit.

Opas ja avustaja

Vuonna 2019 sosiaali- ja terveysministeriö arvioi vammaispalvelulain (STM 2023) uudistuksessa urheilun asemaa liittyen avustaja- ja kuljetuspalveluihin ja totesi, että ainakin apurahaa saavien huippu-urheilijoiden kohdalla urheilu tulee rinnastaa työntekoon. Syksyllä 2023 voimaan tulevassa laissa vammaisten huippu-urheilu rinnastetaan työntekoon. Yhdenvertaisuusvaltuutettu edellytti sosiaali- ja terveysministeriön ohjeistamaan kuntia Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Vammaispalvelujen käsikirjassa (THL 2023) niin, että vammaainen henkilö voi tarvita henkilökohtaista apua vammaispalvelulain tarkoittamalla tavalla urheilukilpailuihin osallistuessaan siitä riippumatta, järjestetäänkö kilpailut Suomessa vai ulkomailla.

Tällä hetkellä henkilökohtaisen avun myöntämiskäytännöt urheilutapahtumiin ovat kirjavat ja sitä järjestetään usein vastahakoisesti. Monessa paralajissa oppaan tai avustajan käyttö itse lajisuorituksessa on välttämätöntä. Esimerkiksi sokeat tai vaikeasti heikkonäköiset urheilijat eivät saa osallistua kilpailuihin ilman opasurheilijaa. Parabocciassa urheilijan tiimiparia kutsutaan puolestaan avustajaksi. Lajikohtaisten vaatimusten lisäksi vaikeavammaiset urheilijat tarvitsevat avustajaa harjoituksissa ja kilpailuissa päivittäistoiminnoista selvitäkseen. Tällöin vammasta johtuva avun tarve voi jopa kaksinkertaistaa urheiluun liittyvät kustannukset. Yhdenvertaisten mahdollisuuksien turvaamiseksi kustannuksiin olisi tärkeä saada hyvinvointialueilta tukipäätöksiä, joissa otetaan huomioon riittävän harjoittelun ja kilpailumäärien vaatimukset urheilijoille.

Avustajien tarve näkyy muun muassa seurojen tarjoamisessa, erityisryhmille kohdennetuissa palveluissa. Ryhmäkoot jäävät usein pieniksi, mutta silti ohjaajia ja avustajia tarvitaan merkittävästi enemmän kuin yleisissä ryhmissä. Osallistumismaksut eivät yleensä riitä kattamaan kaikkia toiminnan kuluja. Kunta voi mahdollistaa monipuolisen tarjonnan myös paraurheilijoille kompensoimalla kohdennettujen ryhmien toimintakuluja esimerkiksi edullisempina tilavuokrina.

Liikkumispalvelut

Uuden vammaispalvelulain mukaan huippu-urheilijalle tulee järjestää liikkumisen tukea urheilumatkoille, päivittäiseen valmennukseen ja harjoitteluun vammaisen henkilön välttämättä tarvitsema määrä. Lisäksi hän voi saada henkilökohtaista apua sekä kotimaassa että ulkomailla järjestettäviin kilpailuihin. Tämä koskee apurahaa saavaa huippu-urheilijaa tai henkilöä, jolle urheilu turvaa muuten toimeentulon. Muu harrastaminen katsotaan vapaa-ajan toiminnaksi, johon henkilökohtaista

apua järjestetään esimerkiksi asiakaspalvelusuunnitelman perusteella ja liikkumisen tuen miniminä säilyy 18 matkaa kuukaudessa.

On tärkeää, että myönnettyjen matkojen määrä kannustaa harrastamaan säännöllisesti ja tukee aktiivista harrastamista. Minimiksi suositellut 18 yhden-suuntaista matkaa kuukaudessa saatetaan tulkita maksimiksi, mikä ei riitä aktiiviharrastajalle edes kunnan ylläpitoon, saati kilpaurheiluun tähtäämiseen. Lisäksi olisi toivottavaa, että kuntarajojen ehdottomuuteen hyväksyttäisiin lievennyksiä. Liikunnan harrastaminen tai urheilu tulisi kirjata erityiseksi syyksi, jonka perusteella on mahdollista tehdä matkoja yli kuntarajojen. Esimerkiksi harvaanasutuilla ja niukempia erityispalveluja tarjoavilla alueilla sähköpyörätuolia käyttävä voi joutua hakemaan elämäntilanteeseen ja toimintakykyyn sopivaa kiinnostavaa harrastusryhmää pitkienkin matkojen päästä.

Liikunnan apuvälineet

Harrastamisen apuvälineet on rajattu lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineiden ulkopuolelle, joten ne kuuluvat vammaispalvelulain mukaan hyvinvointialueen yleisen järjestämisvelvollisuuden piiriin luettavaan määrärahasidonnaisiin palveluihin tai taloudelliseen tukeen. Monesti on vaikea vetää rajaa lääkinällisen kuntoutuksen, hyvinvointia ja terveyttä tukevan apuvälineen tai harrastamisen apuvälineen välille. Lisäksi määrärahasidonnaisuuden seurauksena hakuprosessit ovat usein pitkiä, mikä on inhimillisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpidon näkökulmasta kestänytöntä.

Kunta voi tukea paraurheilijaa monin eri tavoin urheilupolun eri vaiheissa: viestimällä omasta liikuntaja urheilutoiminnastaan, mahdollistamalla myönteisen ensikosketuksen lajiin, tukemalla monipuolisia esteetömiä ja saavutettavia harrastusmahdollisuuksia sekä myöntämällä valmentautumiseen liikkumisen tukea. Toimivan nuoren urheilijan kaksoisuran rakentamisessa kouluilla ja oppilaitoksilla on ratkaiseva rooli. Kaiken pohjana on kuitenkin urheilijan elämän kokonaisvaltainen ymmärrys ja aktiivinen yhteistyö kaikkien urheilijan toimintaympäristöön kuuluvien henkilöiden kesken.

Kaisu Mononen, erikoistutkija, Huippu-urheilun instituutti KIHU

Katja Saarinen, kehittämisspällikkö, Suomen Paralympiakomitea

Lähteet

- Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. 2013. Long-Term Athlete Development. New York: Human Kinetics.
- KIHU, Akatemiapulssi 2023, julkaisematon
- Patatas, J.M., De Bosscher, V., Dero, I. & Winckler, C. 2022. Stakeholders' perceptions of athletic career pathways in Paralympic sport: from participation to excellence. *Sport in Society*, 25(2), 299–320.
- Saari, A. & Mononen, K. 2022. Paravalmentajan polulla on tilaa uusille tekijöille. *Liikunta & Tiede* 3, 42–45.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Vammaispalvelujen lainsäädännön uudistaminen. Viitattu 17.2.2023. <https://stm.fi/vammaispalvelulaki>
- Sport for Life. No Accidental Champions – long-term development for all 3rd ed. Viitattu 17.2.2023. https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/No-Accidental-Champions_2021.pdf
- Suomen Olympiakomitea. Kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta. Viitattu 17.2.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Viitattu 17.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja>

4

Liikkumisen mahdollistajat



Sovellus kerää tietoa liikuntapaikkojen esteettömyydestä

Liikuntapaikkojen esteettömyys ja sitä kuvaavat tiedot ovat usein puutteellista. Esteettömyyssovellus auttaa kuntia parantamaan esteettömyyttä ja viestimään siitä aiempaa avoimemmin.

Kaikilla ihmisillä on oltava yhdenvertainen mahdollisuus päästä osalliseksi liikuntakulttuuria ja siihen liittyviä liikuntaympäristöjä ja -palveluita. Kuntien tulee luoda yhdenvertaiset edellytykset aktiiviselle ja säännölliselle liikkumiselle rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntapalveluja eri kohderyhmille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014; Liikuntalaki 390/2015, 1 luku 2 §; Pyykkönen & Rikala 2018.) Liikuntapaikkojen esteettömyyteen kohdistuneet selvitykset kuitenkin osoittavat, että liikuntapaikkojen esteettömyys ja sen tasoa kuvaava tieto on usein puutteellista. Esteettömyystietoja ei ole saatavilla suuresta osasta Suomen yli 40 000 liikuntapaikasta.

Liikuntapaikkojen esteettömyystieto sekä sen ymmärrettävyys ja helppokäyttöisyys ovat olennaisia yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien toteutumiseksi. Ennen kaikkea tietoa tarvitsee liikuntapaikkaa käyttävä kuntalainen, jotta hän voi arvioida liikuntapaikan olosuhteita ja tukitoimia, joita hän mahdollisesti tarvitsee päästäkseen liikuntapaikalle ja pystyäkseen toimimaan siellä.

Vuonna 2019 valtion liikuntaneuvosto selvitti kuntakyselyllä liikuntapaikkojen esteettömyyttä. Yli puolet kyselyyn vastanneista kunnista raportoi tekevänsä satunnaisia esteettömyyskartoituksia pääliikuntapaikoillaan. Vastauksissa ilmeni kuitenkin epäselvyyttä siitä, millä menetelmällä esteettömyyttä arvioidaan ja kenen toimesta. Lisäksi isolla osalla vastaajista ei ollut tietoa siitä, mihin tieto liikuntapaikan esteettömyydestä tallennetaan ja mistä sen myöhemmin löytää. (Ala-Vähälä, Karinharju & Kuusiluoma 2021.)

Yhtenevät käytännöt helpottavat tiedon keräämistä

Olemme panostaneet luotettavan, kattavan ja yhteismitallisen esteettömyystiedon kokoamiseen Suomen liikuntapaikoissa Satakunnan ammattikorkeakoulun

(SAMK) vuosina 2019–2023 toteutetuissa kehittämissankkeissa. Tavoitteena on, että tulevaisuudessa liikuntapaikkojen esteettömyystiedot ovat koko Suomessa saatavilla selkeästi, yhtenevästi ja yhteismitallisesti. Tämä edellyttää esteettömyystiedon keräämistä luotettavalla valtakunnallisiin esteettömyysasetuksiin ja -suosituksiin perustuvalla menetelmällä. Tiedon tallentamisen ja käsittelyn tulee myös olla helppoa digitaalisen työvälineellä.

Olemme lähestyneet liikuntapaikkojen esteettömyystiedon keräämistä ja rekisteröintiä kahdesta näkökulmasta: 1) olemassa olevien liikuntapaikkojen esteettömyystietojen kerääminen kunnissa ja niiden rekisteröinti Digi- ja väestötietoviraston ylläpitämään palvelutietovarantoon, 2) uusien, suunnitteilla olevien tai peruskorjattavien liikuntapaikkojen rakentamiseen kehitetyn esteettömyys-selvityslomakkeen digitalisointi ja yhtenäistäminen valtakunnallisen esteettömyyssovelluksen kanssa.

Esteettömyystiedon kerääminen kunnissa

Helsingin kaupunki kehitti esteettömyyssovelluksen pääkaupunkiseudun toimipisteiden esteettömyyden arvioimiseksi ja esteettömyystiedon kuvaamiseksi. Sovelluksella kerätty tieto tallentuu pääkaupunkiseututasoiseen tietovarastoon, jota kutsutaan Toimipisterekisteri-perheeksi (TPR-perhe). Avoimen rajapinnan kautta tieto tallentuu myös palvelukartta.hel.fi-verkkopalveluun (Palvelukartta 2021).

Esteettömyyssovelluksella ja TPR-perheellä on yhteinen rajapinta myös Suomen Digi- ja väestötietoviraston ylläpitämän palvelutietovarannon kanssa. Näin tietojen kerääminen esteettömyyssovelluksella ja tietojen tallentaminen digitaaliseen tietovarantoon onnistuu kaikissa Suomen kunnissa. Digi- ja väestötietoviraston kautta kuntien toimipisteistä annetut esteettömyystiedot siirtyvät palvelutietovarantoon ja ovat sitä kautta kaikille julkisesti nähtävissä Suomi.fi-palvelussa. (Helsingin kaupunki 2020a.) Koska esteettömyyssovellus toimii avoimen rajapinnan kautta, on sillä kerätty tieto hyödynnettävissä suoraan myös esimerkiksi kunnan tai yksittäisen liikuntapaikan omilla verkkosivuilla.

Esteettömyyssovellus tarjoaa luotettavan ja helppokäyttöisen tavan arvioida liikuntapaikan esteettömyyttä.

Se pohjautuu valtakunnallisiin rakennetun ympäristön esteettömyyskriteereihin. Sovelluksessa esteettömyyttä kartoitetaan kysymyksillä, jotka etenevät loogisesti kohteeseen saapumisesta toimipisteen yksityiskohtaisempaan kuvaamiseen. Kysymykset ohjeistavat ja tukevat vastaajaa koko arviointiprosessin läpi. Sovelluksessa voi kirjata myös avoimia toimipistekohtaisia kommentteja.

Sovellus muodostaa vastausten pohjalta suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi valmiit esteettömyyslauseet, jotka tallentuvat toimipisteen tietoihin. Tiedot ovat saatavissa rajapinnan kautta ja ne tulevat näkyviin muun muassa Helsingin palvelukartalle ja Suomi.fi-palveluun. Näin liikuntapaikkaa koskevat tiedot ovat julkisesti kaikkien nähtävillä sekä erilaisten rekistereiden ja palveluiden hyödynnettävissä (Helsingin kaupunki 2020a; 2020b).

Esteettömyyssovelluksen käyttö on maksutonta, mutta edellyttää liikuntapaikan rekisteröintiä pääkau-

punkiseudun kunnissa Helsingin toimipisterekisteriin tai muun Suomen osalta Digi- ja väestötietoviraston palvelutietovarantoon.

Helsingin toimipisteissä esteettömyyssovellus on otettu jo hyvin käyttöön. Palvelukartta.hel.fi-verkkopalvelusta löytyvät yli 2 822 pääkaupunkiseudun toimipisteen ja 488 muun liikuntapaikan esteettömyystiedot. Digi- ja väestötietoviraston Suomi.fi-palvelun kautta esteettömyyssovellusta on toistaiseksi käytetty pääasiassa kuntien yleisten palveluiden esteettömyyden kuvaamiseen. Muutoin tällä hetkellä liikuntapaikkojen esteettömyystietoa löytyy ainoastaan noin 20 kunnasta ja 600 liikuntapaikasta. (Palveluhallinta 2023.)

Palvelutietovarannon asiointikanavassa liikuntaa ja urheilua koskevat palvelupaikat sisältävät myös esimerkiksi kouluja ja leikkipuistoja, joten tarkkaa tietoa esteettömyystietoja täyttäneistä liikuntapaikoista ei tällä hetkellä ole saatavilla.

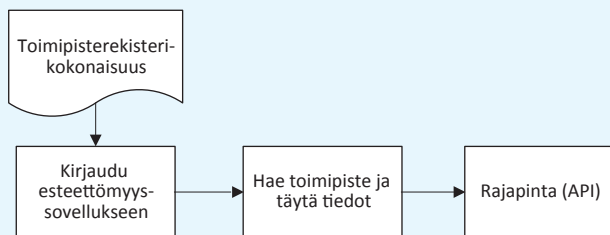
Esteettömyyssovelluksen käyttöohjeet

Onko kyseessä?

- Pääkaupunkiseudulla sijaitseva kunnan ylläpitämä liikuntapaikka
- Pääkaupunkiseudulla sijaitseva yksityinen liikuntapaikka
- Kunnan ylläpitämä liikuntapaikka (muu Suomi)
- Yksityinen liikuntapaikka (muu Suomi)

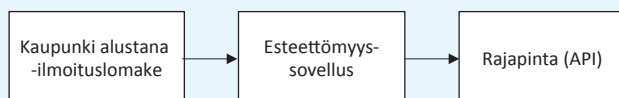
A. Pääkaupunkiseudulla sijaitseva kunnan ylläpitämä liikuntapaikka

- Kirjaudu esteettömyyssovellukseen joko kunnan työntekijätunnistautumisella tai erikseen saaduilla tunnuksilla.
- Kirjautumisen jälkeen hae esteettömyyssovelluksesta toimipiste ja täytä tai päivitä tiedot.
- Täytä esteettömyystiedot toimipisteessä tai palvelupaikassa. Paras tuntemus toimipisteen esteettömyydestä on toimipisteen henkilöllä.
- Esteettömyystiedon päivittämisen jälkeen, tieto näkyy tunnin sisällä avoimissa rajapinnoissa ja sieltä edelleen rajapintaa lukevissa sovelluksissa/ratkaisuisissa/sivustoilla.



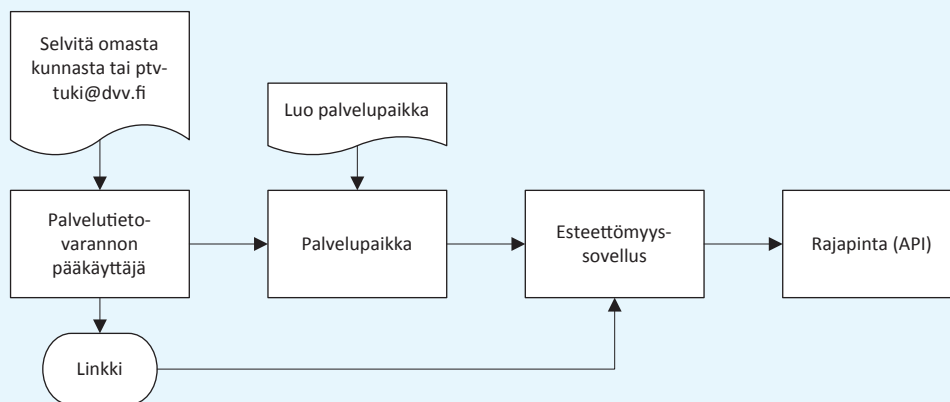
B. Pääkaupunkiseudulla sijaitseva yksityinen liikuntapaikka (syksystä 2023 alkaen)

- Pääsääntöisesti kaikkien pääkaupunkiseudulla sijaitsevien liikuntapaikkojen tiedot tulevat Lipas liikuntapaikkojen järjestelmästä. Kunnat ylläpitävät myös yksityisten palveluntarjoajien tietoja.
- Ilmoita liikuntapaikan esteettömyystiedot Kaupunki alustana -ilmoituslomakkeen kautta <https://kaupunkialustana.hel.fi/>.
- Kaupunki alustana -ilmoituslomake on lomakepalvelu, jolla voit ilmoittaa palvelusi kaupungin palveluihin. - Ilmoituslomakkeen avulla voit ilmoittaa ja päivittää tietoja palvelustasi, kuten millaista palvelua tarjotaan, yhteys- ja osoitetietoja, aukiolotietoja sekä voit myös lisätä valokuvia. Kaikki ilmoituslomakkeella annetut tiedot näkyvät muun muassa Pääkaupunkiseudun palvelukartalla ja ne ovat vapaasti käytettävissä avoimen rajapinnan kautta.



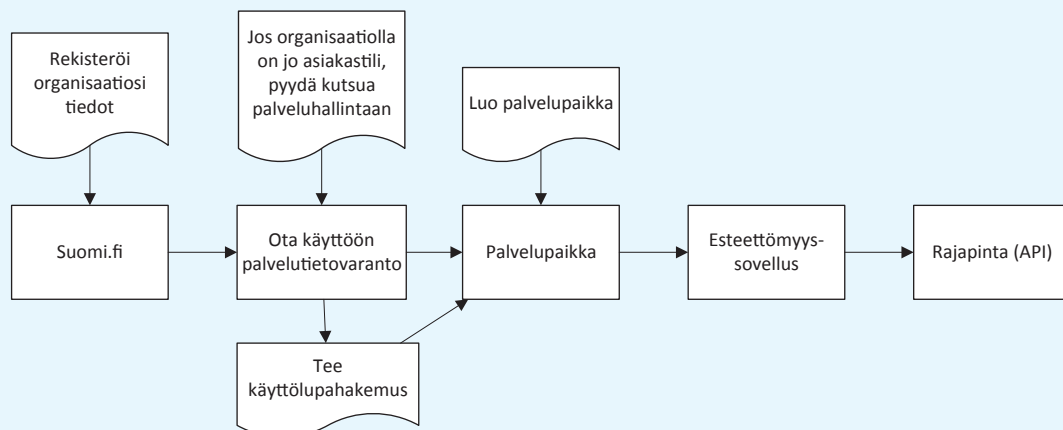
C. Kunnan ylläpitämä liikuntapaikka (muu Suomi)

- Selvitä Palvelutietovarannon pääkäyttäjä kunnassasi, tiedon saat joko omasta kunnastasi tai
- Palvelutietovarannosta: ptv-tuki@dvv.fi.
- Pyydä pääkäyttäjältä linkki, jota kautta voit täyttää liikuntapaikan esteettömyystiedot
 - Jos palvelupaikkaa (liikuntapaikkaa) ei ole kuvattu Palvelutietovarantoon, luo palvelupaikka.
Ohjevideo: <https://dreambroker.com/channel/yzkdz4ux/nq9s3c50>
- Vastaamalla esteettömyyssovelluksen kysymyksiin sovellus luo valmiit esteettömyystiedot.
Ohjevideo: <https://dreambroker.com/channel/yzkdz4ux/xlpliuai>
- Pääkäyttäjä hyväksyy tallennetut vastaukset, jolloin esteettömyystiedot tulevat näkyviin suomi.fi-verkkopalvelussa. Avoimen rajapinnan kautta tiedot voi näyttää esimerkiksi kunnan omilla verkkosivuilla.



D. Yksityinen liikuntapaikka (muu Suomi)

- Rekisteröidy/kirjautu Suomi.fi-palveluhallintaan. Yksityiskohtaiset ohjeet: <https://palveluhallinta.suomi.fi/fi/tuki/artikkelit/59ddebdea5fcf1007e2c0f60>
 - Jos organisaatiosi ei ole ennen asioinut Palveluhallinnassa, rekisteröi organisaatiosi tiedot.
 - Jos organisaatiollasi on jo Palveluhallinnan asiakastili, pyydä kutsua lähettämään sinulle kutsu Palveluhallintaan. Sinut lisätään automaattisesti osaksi oman organisaatiosi tiliiä. Tämän jälkeen voit kirjautua sisään Palveluhallintaan.
- Kun organisaatiosi on rekisteröity Palveluhallintaan, aloita Palvelutietovarannon käyttöönotto.
- Tee käyttöluupahakemus ja hyväksy käyttöehdot
- Luo palvelupaikka. Ohjevideo: <https://dreambroker.com/channel/yzkdz4ux/nq9s3c50>
- Kun palvelupaikalle on syötetty osoitetiedot, ilmestyy esteettömyyssovelluksen linkki palvelupaikan yhteyteen. Mikäli linkki ei ole aktiivinen, tarkista palvelupaikkasi tarkka osoite DVV:stä (ptv-tuki@dvv.fi) tai Maanmittauslaitokselta (Palvelutietovarannossa linkki: Ilmoita virheellinen osoite).
- Täytä liikuntapaikan esteettömyystiedot esteettömyyssovelluksella. Ohjevideo: <https://dreambroker.com/channel/yzkdz4ux/xlpliuai>
 - Pääkäyttäjä hyväksyy tallennetut vastaukset, jolloin esteettömyystiedot tulevat näkyviin suomi.fi-verkkopalvelussa. Avoimen rajapinnan kautta voit näyttää tiedot esimerkiksi omilla verkkosivuillasi.



Esteettömyyssovellus tukee liikuntapaikkasuunnittelua

Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa vuosittain liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatiilojen kehittämis- ja perustamishankkeita. Ne edistävät erityisesti monimuotoisten käyttäjäryhmien tarpeisiin tarkoitettujen liikuntapaikkojen rakentamista, perusparannusta ja varustamista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a.) Viime vuosina liikuntapaikkojen suunnittelussa on kiinnitetty erityistä huomiota esteettömyyteen. Haettaessa valtionavustusta uusiin liikuntapaikkoihin on tehtävä esteettömyyselvytys. (Liikuntalaki 390/2015; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 32–33.) Haku-prosessissa täytettävä esteettömyyselvytyslomake on ladattavissa opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivuilta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023.)

Esteettömyyselvytyslomakkeen tiedot eivät tallennu automaattisesti digitaaliseen muotoon, jolloin ne eivät ole eri rekistereiden ja palveluiden hyödynnettävissä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023). Tällä hetkellä SAMKin kehittämistyössä keskitytäänkin esteettömyyselvytyslomakkeen yhdistämiseen esteettömyyssovelluksen kanssa. Tavoitteena on, että tulevaisuudessa liikuntapaikkojen suunnittelijat pystyvät täyttämään suunnitteilla olevan liikuntapaikan tiedot esteettömyyssovelluksen pohjalta laaditun sovelluksen kautta.

Syötetyt esteettömyystiedot tallentuvat automaattisesti aluehallintoviraston (AVI) tietopalustalle ja ovat kohteen valmistumisen jälkeen avoimen rajapinnan kautta AVI:n rakennustarkastajien hyödynnettävissä esimerkiksi lopputarkastuksissa. Lisäksi suunnittelu- vaiheessa syötetyt tiedot toimivat pohjana valmistuneen liikuntapaikan esteettömyystiedoille, jotka voidaan myöhemmin jakaa julkiseen käyttöön. Liikuntapaikkasuunnitteluun käytettävä työkalu on parhaillaan aluehallintoviraston testattavana ja se tulee käyttöön syksyllä 2023. (Aviavustukset 2023.)

Esteettömyystietoa yhdestä paikasta

Esteettömyyssovelluksen avulla liikuntapaikkoja koskeva perustieto (rakennus-, kaava- ja tilatiedot sekä tieto kulutuksesta) ja esteettömyystieto löytyvät tulevaisuudessa kootusti yhdestä paikasta. Esteettömyyssovellus toimii sekä esteettömyyden arviointi- ja tiedonkeruumenetelmänä että antaa liikkujille tietoa rakennetun ympäristön esteettömyydestä ja sen vaatimuksista. Sovelluksen avulla Suomen liikuntapaikat ja -ympäristöt ovat tulevaisuudessa yhä esteettömämpiä.

Jotta tieto liikuntapaikoista ja niiden esteettömyydestä saavuttaa myös kuntalaisen, edellyttää se kunnilta yhtenevien esteettömyyden arviointimenetelmien ja tie-

tovarantojen käyttöönottamista. Esteettömyyssovelluksen käyttö ei edellytä aikaisempaa esteettömyyskoulutusta. Sen kysymykset ja ohjetekstit ohjaavat käyttäjää askel askeleelta oman toimipisteen esteettömyyteen ja sen arvioimiseen. Toivottavaa on, että tiedot liikuntapaikan esteettömyydestä sovellukseen täyttää liikuntapaikassa toimiva henkilö, jolla on myös mahdollisuus vaikuttaa liikuntapaikan esteettömyyteen ja edistää tarvittavia muutoksia.

Kati Karinharju, lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Reetta-Kaisa Kuusiluoma, projektitutkija, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Mirjam Heikkinen, projektipäällikkö, Helsingin kaupunki

Henna Niemi, projektipäällikkö, Helsingin kaupunki

Riikka Tupala, palveluohjaaja, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Lähteet

- Ala-Vähälä, T., Karinharju, K. & Kuusiluoma, R.-K. 2021. Esteettömyyden edistäminen. Teoksessa Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. (s. 44–47). Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2021:3. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/sovelta-van-liikunnan-tilanne-kunnissa-2019/>
- Aluehallintovirasto 2023. Aviavustukset. Aluehallintovirasto, ajankohtaista. <https://aviavustukset.fi/ajankohtaista/>
- Helsingin kaupunki 2020a. Esteettömyyden minimikriteerit. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/tietoa-helsingista/tietoa-hel-fista/esteettomyyden-minimikriteerit>
- Helsingin kaupunki 2020b. Esteettömyyssovelluksen täyttöohje. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/tietoa-helsingista/tietoa-hel-fista/esteettomyyssovellus-tayttoohje>
- UNESCO 2015. International Charter on Physical Education, Physical Activity and Sport, UNESCO, SHS/2015/PI/H/14 REV, 2015. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>
- Liikuntalaki 390/10.4.2015.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikuntapaikkarakentaminen. Viitattu 19.1.2023. <https://okm.fi/liikuntapaikkarakentaminen>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2014:4. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikuntapaikkarakentamisen-suunta-paivitetty.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023. Liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatiilojen perustamishankkeiden investointiavustukset. Viitattu 10.3.2023. <https://okm.fi/-/liikuntapaikkojen-ja-niihin-liittyvien-vapaa-aikatiilojen-perustamishankkeet>
- Palveluhallinta 2023. Suomi.fi palveluiden raportit. Palvelutietovaranto. Asiointikanavien tiedot. Viitattu 10.3.2023. <https://palveluhallinta.suomi.fi/fi/raportit/etusivu>
- Palvelukartta 2021. Tietoa palvelusta ja saavutettavuusseloste. Viitattu 13.4.2021. <https://palvelukartta.hel.fi/fi/info>
- Pyykkönen, T. & Rikala, S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2018:2. Viitattu 30.8. 2021. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Valtio_soveltavan_liikunnan_raportti.pdf

Esteettömästi luontoon

Luontokohteiden esteettömyys on tärkeää toimintarajoitteisille henkilöille, mutta siitä hyötyvät kaikki. Esteettömyysvaatimukset poikkeavat luonnossa rakennetusta ympäristöstä.

Suomen kansallispuistoissa vierailtiin vuonna 2022 yli 8,5 miljoonaa kertaa. Valtaosa vierailuista (7,4 miljoonaa) suuntautui maastokohteisiin. Perinnetiloilla ja luontotuvilla vierailtiin 42 500 kertaa. (Metsähallitus 2023a.) Kasvanut kiinnostus luonnossa liikkumiseen näkyy myös lisääntyneenä esteettömien luontopalvelujen kysyntänä. Tässä artikkelissa tarkastelemme esteettömyyttä luontoympäristössä reiteillä ja rakenteissa. Annamme ideoita luontokohteiden esteettömyyden ja esteettömien palveluiden kehittämiseksi osana kuntien liikuntatoimintaa.

Toimintarajoitteisten henkilöt tarvitsevat esteettömiä reittejä ja taukopaikkoja voidakseen liikkua luonnossa. Esteettömyys on huomioitu ympäristöministeriön johdolla laaditussa luonnon virkistyskäyttöstrategiassa, joka on laadittu usean ministeriön, julkishallinnon, tutkimuslaitosten ja järjestöjen asiantuntijoiden tuella. Strategia on voimassa vuoteen 2030.

Luonnon virkistyskäyttö tarkoittaa vapaa-aikana virkistäytymistarkoituksessa tapahtuvaa liikkumista ja oleskelua luonnossa, kuten kävelyä, pyöräilyä, hiihtämistä, marjastamista, uimista ja retkeilyä. Noin 96 prosenttia aikuisista ulkoilee luonnossa ainakin kerran vuodessa. Perinteiset jokamiehenoikeudet ja maamme runsaat metsät ja vesistöt antavat erinomaiset puitteet luonnossa liikkumiseen ja virkistäytymiseen (Ympäristöministeriö 2023). Jokamiehenoikeudet tarjoavat perustan luonnon virkistyskäytölle. Luonnossa liikkumisen mahdollisuudet kuuluvat kaikille.

Useimmiten liikkujat nauttivat luonnosta kodin läheisillä luontoalueilla, ulkoilualueilla tai talousmetssissä. Luontoon pääsy on tärkeää myös kaupungeissa – luonnossa oleskelu ja liikkuminen vähentävät stressiä ja parantavat mielialaa. Toimiva luontoympäristö kannustaa liikkeelle ja tarjoaa mahdollisuuksia rauhoittumiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. On arvioitu, että luonnon positiiviset vaikutukset voisivat olla vam-

maisille henkilöille moninkertaiset valtaväestöön verrattuna.

Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) velvoittaa huomioimaan, että kaikkien ihmisten tulee vammaisuudesta, toimintakyvystään tai terveydentilastaan huolimatta voida käyttää julkisia palveluita, kuten vierailta kansallispuistoissa ja retkeilykohteissa. Liikuntalakiin (390/2015) on puolestaan kirjattu velvoite huomioida yhdenvertaisuus ja tasa-arvo toiminnan lähtökohtana. Lisäksi vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus (27/2016) velvoittaa edistämään esteettömyyttä ja vammaisten henkilöiden yhdenvertaisen osallistumisen edellytyksiä yleisesti yhteiskunnassa ja harrastamisessa.

Esteettömien luontokohteiden määrä on lisääntynyt kansallispuistoissa sekä kunnissa. Kohteiden lisäämiseen on tarve. Myös yksityiset luontopalveluja tarjoavat yritykset ovat reagoineet vammaisten henkilöiden luontoliikunnan kiinnostukseen hakeutumalla koulutukseen ja erikoistumalla esteettömien luontopalveluiden tuottamiseen (ks. Aaltonen & Ihalainen 2020; Suomen Paralympiakomitea 2019). On tiedostettu, että luontokohteiden esteettömyydestä hyötyvät kaikki, mutta erityisen tärkeää se on toimintarajoitteisille henkilöille.

Toisinaan esteettömyys ymmärretään kuitenkin liian suppeasti vain liikkumisen rajoitteiden kautta, kuten pyörätuolia käyttävien henkilöiden tarpeina. Tällöin muut toimimisen rajoitteet jäävät huomiotta. Esimerkiksi Metsähallituksen tilaamassa käyttäjäkyselyssä (Metsähallitus 2023b) tuli esiin, että luontokohteissa ei ole otettu tarpeeksi hyvin huomioon näkövammaisten henkilöiden tarpeita, kuten värikontrasteja.

Luontokohteiden esteettömyyskartoitukset

Esteettömyyskartoitus tuottaa tarkkaa mittatietoa kohteesta. Vertaamalla kerättyä tietoa olemassa oleviin esteettömyyskriteereihin saadaan selville toimenpiteitä vaativat ongelmakohdat. (Ruskovaara & Invalidiliitto 2009.) ESKEH-lomakkeet sisältävät ohjeet systemaattiseen esteettömyyden kartoittamiseen myös liikuntatiloissa ja luontoreiteillä. Ympäristöä tarkastellaan monitahoisesti liikkumisen, näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen näkökulmasta.

Suomen Paralympiakomitean koordinoima *Esteetön eräpolku* -hanke (2018–2020) uudisti sekä ESKEHiin pohjautuvan luontoreittien kartoituslomakkeen että reittien luokitusjärjestelmän (Suomen Paralympiakomitea 2023a). Kartoituslomake toimii luontoreittien suunnittelijoiden, rakentajien ja kunnossapitäjien tarkistuslistana. Kartoituksen tuloksena syntyneitä raportteja voidaan hyödyntää myös tuotettaessa systemaattisesti koottua informaatiota reitin ominaisuuksista, eli reittikuvausta, sekä kerrottaessa matkalta löytyvistä palveluista. Lisäksi raporttia voi käyttää apuna laadittaessa markkinointimateriaalia. (Saari ym. 2020.)

Luontoreittien esteettömyyden ohella on tärkeää kartoittaa myös reitin varrella sijaitsevat muut rakenteet, kuten tauko- ja näköalapaikat ja laiturit. Lisäksi on huomioitava kohteiden talvikäyttö. *Luonto Kaikille Kainuu* -hankkeessa (2021–2023) valmistellaan parhaillaan talvireittien, melontareittien ja soveltavan pyöräilyn esteettömyyskartoittamisen ohjeita ja esteettömyyskuvailumalleja, jotka julkaistaan Suomen Paralympiakomitean esteettömyysviuilla vuoden 2023 loppuun mennessä.

Invalidiliitto ja jotkin oppilaitokset järjestävät esteettömyyskartoittajien koulutusta, mutta luontokohteiden kartoitukseen ei ole vielä saatavilla omaa koulutusta. Osa kokeneimmista esteettömyyskartoittajista, kuten esimerkiksi Paralympiakomitean kartoittajat, hallitsevat myös luontokohteiden kartoittamisen.

Esteettömyyskuvailu parantaa saavutettavuutta

Esteettömyyskuvailu tehdään luontokohteen esteettömyyskartoituksen raportin pohjalta. Käytännössä esimerkiksi verkkosivuille tuotetaan tietoa kohteen esteettömyydestä eri vamma ryhmät huomioiden. Esteettömyyskuvailuun kootaan esimerkiksi kohteessa liikkumiseen (kaltevuudet, maaperän pehmeys, luisat ja leveydet), rakenteiden näkemiseen (opasteiden sijainti, kohokartat ja kontrastit) ja toimimisen ymmärtämiseen (kuten selkokieli) liittyviä tietoja. Luontoon.fi-sivuilla voi tutustua Kurjenrahkan, Punkaharjun ja Hossan kansallispuistojen esteettömyyskuvailuihin.

Esteettömyyskuvailu parantaa kohteen saavutettavuutta, oli kyseessä sitten omatoiminen retkeily tai tapahtuma luontokohteessa. Esteettömyyskuvailu auttaa arvioimaan, minkälaista avustusta tai apuvälineitä vammaisen henkilö mahdollisesti tarvitsee liikkuaan kohteessa. Tämä parantaa retkeilijöiden tai vierailijoiden turvallisuutta ja lisää motivaatiota liikkumiseen. Esteettömyyskuvailussa on tärkeää tuoda esiin myös luontokohteen luontoarvot ja elämysellisyys. Esteet-

tömyystiedot itsessään ovat tärkeitä, mutta harvoin kuitenkaan luontoon lähtemisen ensisijainen syy.

Esteettömät reitit ja luontokohteet palvelevat kaikkia

Esteetön luontoliikuntakohde on yhdenvertaisuusteko kaikille kuntalaisille. Esteetön luontoliikuntakohde tai -reitti toimii selkeänä oppimisympäristönä, taukoliikuntapaikkana, liikuntakerhon kokoontumispaikkana tai tapahtumien järjestämispaikkana. Esteettömiä reittejä ja luontokohteita kannattaa myös markkinoida näihin tarkoituksiin. Valmista esteettömyyskuvailua voi hyödyntää markkinoinnissa ja sen suunnittelussa. Laadukkaasti toteutetut esteettömät luontoreitit ja -kohteet houkuttelevat kuntaan myös matkailijoita.

Vammaisjärjestöt, vammaisneuvosto ja erityisryhmät kannattaa ottaa mukaan reittien ja luontokohteen suunnitteluun, toteutuksen valvontaan, testaamiseen ja käyttösuunnitelman laatimiseen. Tämä todennäköisesti parantaa kohteen käyttöastetta, toimivuutta ja saavutettavuutta. Näin kunnan investoinnit tulevat hyödynnetyksi parhaalla mahdollisella tavalla. Yhteistyön myötä kunnan asukkaat myös tottuvat käyttämään esteettömiä luontokohteita. Suunnitteluprosessissa mukanaolo lisää vammaisten ihmisten luottamusta kunnan viranomaisiin sekä madaltaa kynnystä raportoida puutteista ja tuoda esiin kehittämistarpeita.

Miten saadaan lisää kaikille avoimia luontoliikuntamahdollisuuksia?

Seuraavat viisi kohtaa vievät esteettömämpää luontoliikuntaa:

1. Teetä kohteissa esteettömyyskartoitus ja laadi esteettömyyskuvailu hyödyntämällä esteettömyyskartoituksia.
2. Hyödynnä luontokohteita liikuntapaikkoina järjestämällä sekä kaikille avoimia että erityisryhmille kohdennettuja tapahtumia.
3. Osallista vammaisyhdistykset ja toimintaraajoitteiset henkilöt luontokohteiden esteettömyyden kehittämiseen kysymällä ideoita ja keräämällä palautetta.
4. Osallistu aktiivisesti kohteiden suunnitteluun ja kehittämiseen.
5. Kaikkea ei tarvitse tehdä itse. Hyödynnä paikkakunnan liikuntaseuroja ja yhdistyksiä sekä niissä toimivia vapaaehtoisia tapahtumien järjestämisessä.



Kuva: Arto Heikkinen, eNature Kainuu

Suomen Latu kaikille avoimen ulkoilun toteuttajana

Suomen Ladun 184 paikallisyhdistystä tuottavat vapaaehtoisvoimin ulkoilutoimintaa kaikille ikäluokille matalan kynnyksen perhe-toiminnasta ääriolosuhde-retteilyyn. Työ soveltavan liikunnan ja yhdenvertaisen ulkoilun edistämiseksi käynnistyi valtakunnallisen Yhteiset polut -hankkeen myötä vuonna 2021 ja jatkuu *Kaikille avoin ulkoilu* -hankkeessa vuonna 2023. Aluksi hankkeet pilotoivat inklusiivista toimintaa jo olemassa olevissa ulkoilutapahtumissa, joissa kohderyhmänä olivat moninaiset, toimintarajoitteiset ja maahanmuuttajataustaiset perheet. Hankkeiden kokemuksia on koottu oppaaksi ja luontotapahtuman tarkistuslistaksi (Suomen Latu 2022).

Suomen Ladun jäsenyhdistykset ovat kunnille merkittävä yhteistyökumppani yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämisessä. Esimerkiksi Yhteiset polut -tapahtumissa järjestettiin soveltavia ja kaikille avoimia ulkoilutapahtumia paikallisille vammaisyhdistyksille, vastaanottokeskuksille, monikulttuurisuusyhdistyksille ja tehostetun tuen asumisyksiköille. Tapahtumien kohderyhmät olivat monipuolisia ja kokemukset positiivisia.

Uutta soveltavan liikunnan ulkoilutarjontaa voidaan luoda Ladun ja vammaisyhdistysten kanssa etenkin silloin, kun kunnan liikuntatoimi auttaa toimijoita löytämään toisensa. Esimerkiksi vuonna 2022 Suomen Ladun ja paikallisyhdistys Mikkelin Ladun yhteistyössä kaupungin kanssa järjestämä *Ulkona kuin lumiukko* -tapahtuma huolehti aurauksista, auttoi esteettömyyskysymyksissä ja tapahtuman toimintaympäristön esteettömyyden järjestämisessä. Lumirie-

hatapahtumassa kokeiltiin talviulkoilulajeja ja tarjolla oli välineitä liikunnan soveltamiseen. Kaupungin liikunnanohjaaja auttoi järjestäjiä löytämään paikallisia vammaisyhdistyksiä ja yksittäisiä kokemusasiantuntijoita. Näin kaupunki toimi tapahtuman tukena hyödyntäen kalustoja, verkostoja tai taloudellisia resurssejaan. (Honkanen 2022.)

Suomen Ladun jäsenyhdistysten hyödyntäminen soveltavassa liikunnassa edellyttää toimivaa työnjakoa. Valtakunnallisesti Suomen Latu vastaa toiminnan kehittämistä. Kunta huolehtii esteettömien olosuhteiden tuottamisesta ja niistä viestimisestä, sekä kouluttaa ja kokoaa verkostot yhteen. Ladun jäsenyhdistysten vapaaehtoiset vastaavat toiminnan järjestämisestä. Olosuhteiden kehittämistä voidaan tehdä myös jäsenyhdistysten kanssa yhteistyössä. Esimerkiksi Jouppilanvuoren esteetön ulkoilureitti Seinäjoella valmistui talkoovoimin Seinäjoen kaupungin ja Lakeuden elämysliikunta ry:n yhteistyössä (Hautanen 2021).

Yhteistyö on voimaa

Esteettömät mahdollisuudet luonnossa liikkumisen lisääntyvät eri tahojen yhteistyöllä, rakentamalla uusia reittejä sekä kartoittamalla ja kuvaamalla vanhoja. Ulkoilureittien suunnittelu ja toteuttaminen on yleensä kuntien ja Metsähallituksen asiantuntijoiden vastuulla. Onnistuneen lopputuloksen varmistamiseksi suunnitteluun kannattaa ottaa mukaan myös maanomistajat, virkistysalueiden ja -palveluiden suunnittelijat, rakentajat, reittien hoitajat, matkailu- ja retkeilyalan yrittäjät, esteettömyyskartoittajat sekä kokemusasiantuntijat, eli kohteiden käyttäjät.

Luonnossa liikkuminen on terveystuettua parhaimmillaan. Kunnat ovat ratkaisevassa roolissa esteettömän luontoympäristön kehittäjinä. Kunnalla on myös mahdollisuus taloudellisen tai muun tuen vastineeksi edellyttää esimerkiksi tapahtumien toteuttajilta esteettömyyden ja saavutettavuuden huomioimista. Näin ohjataan seuroja, yhdistyksiä ja muita toimijoita toteuttamaan yhdenvertaista liikuntaa.

Tapahtumien esteettömyysratkaisujen toteuttaminen voi olla paikallisille seuroille ja yhdistyksille hankavaa. Suomen Ladun kokemukset osoittavat, että sen jäsenyhdistyksiä kannattaa hyödyntää soveltavan liikunnan lisäämiseksi.

Miika Honkanen, asiantuntija, Suomen Latu

Petri Rissanen, projektipäällikkö, Suomen Paralympiakomitea

Lähteet

- Aaltonen, A. & Ihalainen, N.** (toim.) 2020. Yhdenvertaisuutta luontomatkailemaan. Esteettömien ja saavutettavien luontomatkailempalveluiden suunnitteluopas. LAB-ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 6.
- Hautanen, L.** 2021. Kävelykipinää ja esteettömiä elämänsuunnitelmia. Pointti verkkomedia. <https://pointti.fi/teema/elamysportaat-ja-esteettomia-elamysliikuntareitteja/>
- Honkanen, M.** 2022. Yhteiset polut -hankkeen verkkosivut. Suomen ladun verkkosivut. Viitattu 22.2.2023. <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/me-vaikutamme/hankeet/paattyneet-hankeet/yhteiset-polut.html>
- Ympäristöministeriö** 2022. Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:13. <https://ym.fi/virkistyskaytto>
- Kilpelä, N.** 2019. Esteetön rakennus ja ympäristö. Rakennustieto Oy.
- Metsähallitus** 2023a. Vapaa-aika luonnossa, käyntimäärät. <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/kayntimaarat/>
- Metsähallitus** 2023b. Kysely vammaisille henkilöille kansallispuistojen nykytilasta. <https://www.paralympia.fi/liikunta/luontokaikille/videot-ja-materiaalit>
- Ruskovaara, A. & Invalidiliitto ry** 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus. Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Invalidiliitto ry.
- Saari, A. (toim.), Hätönen, J., Kajala, L., Lakkasuo, T., Rissanen, P., Parviainen, J., Piipponen, N. & Siira, H.** 2020. Esteetön eräpolku -hankkeen raportti. Luontokohteiden esteettömyyden kartoittaminen ja kuvailu. Suomen Paralympiakomitea. <https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/erapolku/erapolkuraportti.pdf>
- Suomen Latu** 2022. Vuosikertomus 2021. Suomen ladun verkkosivut. Viitattu 22.2.2023. <https://www.suomenlatu.fi/tietoa-meista-2/jarjeston-esittely/vuosikertomus.html>
- Suomen Paralympiakomitea** 2019. Tuotekortit luontoalan yrittäjille <https://www.paralympia.fi/liikunta/luontokaikille/tuotekortit-yrittajille>
- Suomen Paralympiakomitea** 2023. Esteettömien reittien kartoitus <https://www.paralympia.fi/liikunta/luontokaikille/esteettoemien-reittien-kartoitus>
- Suomen Paralympiakomitea & Suomen Latu** 2022. Luontotapahtuman esteettömyys -tarkistuslista. https://www.paralympia.fi/images/LUKA/YhteisetPolut/tapahtumajarjestajan_muistilista-1.pdf

Liikunnan apuvälineet

Liikunnan apuvälineet ovat monille vammaisille henkilöille välttämättömiä ulkoilussa, harrastuksissa, vapaa-ajalla ja urheilussa. Apuvälineiden käyttöön on lain ja kansainvälisten sopimusten turvaama oikeus.

Vammaisten henkilöiden yhdenvertainen osallistuminen perustuu kansainvälisiin sopimuksiin ja eri toimialoja ohjaaviin lakeihin ja suunnitelmiin. Päävastuu apuvälinepalvelujen järjestämisestä on hyvinvointialueilla ja kunnilla. Vahvasta laki- ja oikeusperustasta huolimatta liikunnan apuvälineet ovat monien niitä tarvitsevien ihmisten saavuttamattomissa. Tarvitaan vahvempaa tietoisuutta lainsäädännöstä, YK:n vammaisyleissopimuksesta ja sen velvoitteista sekä uusia ratkaisuja liikunnan apuvälineiden käyttöön saamiseksi.

YK:n yleissopimuksessa sovitaan vammaisten henkilöiden oikeuksista. Sopimuksen mukaan vammaisten henkilöiden tulee voida osallistua yhdenvertaisesti muiden kanssa virkistys-, vapaa-ajan- ja urheilutoimintaan, mukaan lukien lasten osallistuminen leikkitoimintaan ja koulujärjestelmän tarjoamaan toimintaan (30. art.). Suomi on lisäksi sitoutunut antamaan vammaisille henkilöille saavutettavaa tietoa apuvälineistä ja apuvälineteknologiasta sekä edistämään apuvälineiden ja apuvälineteknologian saatavuutta, tuntemusta ja käyttöä (4., 20. ja 26. art.). YK:n vammaisopimus tuli voimaan Suomessa lain tasoisena vuonna 2016.

Jotta Suomen ratifioiman YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan sopimuksen mukainen mielekäs liikunnallinen elämä ja vapaa-aika voidaan taata kaikille, tulee oikeudellinen näkökulma huomioida kaikilla yhteiskunnan tasoilla ruohonjuuritason toimijoista vammaispalveluihin ja koko yhteiskunnan rakenteisiin (Eriksson & Saukkonen 2022). Erikssonin & Saukkosen (2022) mukaan liikuntatoiminta on Suomessa yksi saavuttamattomimmista sektoreista syvästi kehitysvammaisille ja monivammaisille lapsille ja nuorille. Yksi olennainen keino parantaa liikuntatoiminnan saavutettavuutta on lisätä liikunnan apuvälineiden saatavuutta.

Suomessa hyvinvointialueet vastaavat lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinepalveluiden järjestämisestä terveydenhuoltolain mukaisesti. Hyvinvointialueen sosiaalitoimi vastaa vammaislainsäädännön perusteella muun muassa vapaa-ajan toimintoihin tarvittaviin välineisiin myönnettävästä taloudellisesta tuesta. Varhaiskasvatuk-

sen järjestäjällä ja opetustoimella on puolestaan vahva velvoite huolehtia, että yhdenvertainen osallistuminen varhaiskasvatukseen ja opetustoimen toimintaan toteutuu. Varhaiskasvatukseen järjestäjä vastaa apuvälineistä, joita lapsi tarvitsee varhaiskasvatukseen osallistumiseen (Varhaiskasvatustalaki 540/2018). Opetuksen järjestäjä on velvollinen järjestämään maksutta opetukseen osallistumisen edellyttämät palvelut, kuten apuvälineet liikunnan opetukseen osallistumiseen (Perusopetuslaki 628/1998).

Yhdenvertaisuuslain mukaan kunnan on viranomaisena arvioitava yhdenvertaisuuden toteutumista toiminnassaan ja ryhdyttävä tarvittaviin toimenpiteisiin, jotka arviointi on osoittanut tarpeelliseksi. Kunnan on myös laadittava yhdenvertaisuussuunnitelma, jossa yhdenvertaisuuden edistämistoimien on oltava tehokkaita ja tarkoituksenmukaisia viranomaisen toimintaympäristö, voimavarat ja muut olosuhteet huomioon ottaen. Yhdenvertaisuuslaki edellyttää myös koulutuksen järjestäjää huolehtimaan, että oppilaitoksella on suunnitelma tarvittavista toimenpiteistä yhdenvertaisuuden edistämiseksi ja oppilailla sekä heidän huoltajillaan on mahdollisuus tulla kuulluiksi edistämistoimenpiteistä. (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.)

Millaisia liikunnan apuvälineitä kunnan kannattaa hankkia?

Kuntaan kannattaa hankkia liikunnan apuvälineitä, jotka palvelevat mahdollisimman laajaa käyttäjäjoukkoa. Esimerkiksi seuraavia välineitä suositellaan yhteiskäyttöön:

- maastopyörätuoli Hippocampe (mahdollistaa liikumista ja ulkoilua kaikkina vuodeaikoina, ja niska- ja käsituilla sekä nelipistevyöllä varustettuna mahdollistaa käytön myös vahvempaa vartalontuokea tarvitseville käyttäjille)
- maastorollaattori Trionic
- rinnakkain poljettava tandem sähköistettynä (vaihdettavalla istuimella sama väline palvelee lapsia ja aikuisia)
- kolmipyöräinen polkupyörä aikuisille (sähköistettynä mahdollistaa pyöräilyn myös heikkovoimaisille)
- hiihto- ja luistelukelkka (lasten ja aikuisten koko)
- kelkka lumella liikkumiseen Snowcomfort
- pelipyörätuoli (mahdollistaa pallopelien pelaamisen kovalla alustalla, lasten ja aikuisten koko).

Lähde: Tauria, Tero & Parviainen 2021.

Käsitteet kuvaavat apuvälineitä eri näkökulmista

Erilaisista apuvälineistä käytettävien käsitteiden määrä on laaja ja moninainen sekä usein asia- tai tilannesidonnainen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan: *”Apuväline on laite, joka edistää tai ylläpitää käyttäjänsä toimintakykyä silloin, kun se on vamman tai sairauden vuoksi heikentynyt. Tarkoituksenmukainen apuväline on luonteva osa käyttäjänsä elämää. Apuväline mahdollistaa suoriutumisen erilaisista tehtävistä sekä helpottaa osallistumista elämän eri tilanteisiin.”*

Apuväline on yläkäsite, jonka alle muut apuvälinekäsitteet sijoittuvat (Tieteen termipankki). Käyttötarkoituksen mukaan puhutaan liikkumisen apuvälineestä, liikunnan apuvälineestä, toimintavälineestä, soveltavan liikunnan ja paraurheilun apuvälineestä. Tässä artikkelissa käytän pääsääntöisesti käsitettä liikunnan apuväline. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston määritelmän mukaan liikunnan apuväline mahdollistaa toimintarajoitteiselle henkilölle liikunnan tai urheilun harrastamisen (LTS & Sanastokeskus 2023).

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2020) mukaan apuväline on käytössä kansainvälinen apuvälineluokitus ISO 9999, jossa käytetään käsitettä liikkumisen apuvälineet. Liikkumisen apuvälineitä voi saada lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineeksi muun muassa silloin, kun tarkoituksena on edistää henkilön kuntoutumista, tukea, ylläpitää tai parantaa toimintakykyä jokapäiväisissä toiminnoissa tai ehkäistä toimintakyvyn heikentymistä. (STM 2020.)

Liikkumisen apuvälineiden luovuttamista ohjaavat valtakunnalliset lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet (2020). Periaatteiden mukaan yksilöllisen tarvearvioinnin perusteella minikään CE-merkityn apuvälineen luovuttaminen ei ole poissuljettu.

Oikeus liikunnan apuvälineisiin toteutuu vaihtelevasti

Vahvasta laki- ja oikeusperustasta huolimatta vammaisilla henkilöillä on edelleen kokemuksia ulkopuolelle jäämisestä, esimerkiksi koulun järjestämisestä opintoretkiltä tai koululiikunnasta. Yhtenä syynä voi olla se, että ammattilaiset tuntevat heikosti lakiperustaa. Tällöin yhdenvertaisuuslain velvoittama kohtuullinen mukautus jää toteuttamatta. Esimerkiksi vuonna 2022 Savon Sanomat uutisoi, kuinka vammaisen oppilas jäi opintoretken ulkopuolelle siitakin huolimatta, että oppilaan huoltaja oli etukäteen pyytänyt kohtuullista mukautusta. Yhdenvertaisuuslain mukaan ulkopuolelle jättäminen oli syrjintää, josta koulu joutui korvaamaan oppilaalle 1 500 euroa.

Vammaisfoorumien ja Ihmisoikeuskeskuksen tutkimuksen (2022) mukaan yksilölliset järjestelyt ja mukautukset toteutuvat koulussa hyvin vaihtelevasti, eivätkä aina vastaa lapsen tarpeita. Myös lasten koulupäivän aikana tarvitsemista apuvälineistä on puutteita, ja vanhemmat joutuvat hankkimaan niitä usein itse. Tutkimuksen mukaan peruskoulujen omavalvonta on riittämätöntä etenkin heikoimmassa asemassa olevien oppilaiden oikeuksien turvaamiseksi.

Apuvälinetarjonta on viime vuosina kehittynyt vauhdilla, mutta lainsäädännön ja yhteiskunnan tarjoama tuki ei ole pysynyt teknisen kehityksen mukana. Taloudelliset resurssit rajoittavat liikkumisen apuvälineiden saamista, vaikka hakija olisi siihen oikeutettu, ja kuntoutusalan ammattilaiset sekä lääkärit puoltaisivat hankintaa. Myös kilpailutettavat hankintasopimukset voivat vaikuttaa luovutettavien välineiden vaihtoehtoihin. Silti lait määrittävät palveluille minimitason, johon väestöllä on juridinen ja eettinen oikeus.

Mikäli apuvälinettä ei saa lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineeksi, sitä voi hakea hyvinvointialueen sosiaalitoimesta vammaispalvelulain perusteella muun muassa henkilökohtaiseen suoriutumiseen kotona tai vapaa-ajan toiminnoissa. Tällaisia apuvälineitä voivat olla esimerkiksi harrastusvälineet. Apuvälineen kustannuksista korvataan vammaispalvelulain perusteella lähtökohtaisesti puolet välineen hankintahinnasta, mutta mahdolliset vamman vuoksi välineeseen välttämättä tarvittavat muutostyöt korvataan kokonaan. Kielteinen päätös saattaa johtaa tilanteeseen, jossa välinettä ei joko saada käyttöön oikea-aikaisesti tai ollenkaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hakijan väline-tarve katoaisi.

Talous- ja henkilöstöresurssit, apuvälineille soveltuvien tilojen puute ja vastuu niiden huolloista nousevat usein esiin hankinnoista keskusteltaessa eri organisaatioiden kanssa. Nämä eivät kuitenkaan voi olla liikunnan apuvälineiden puuttumisen syy. Apuvälineiden hankintaa tulee suunnitella ja se tulee budjetoida talousarvioihin ja uudisrakennusten kalustehankintoihin. Apuvälinetarve on kirjattava suunnitelmiin, kuten esimerkiksi julkisessa terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2020) laadittavaan kuntoutussuunnitelmaan, sosiaalihuollon asiakas- ja palvelusuunnitelmaan, perusopetuksessa henkilökohtaiseen opetuksen järjestämistä koskevaan suunnitelmaan sekä varhaiskasvatuksessa varhaiskasvatussuunnitelmaan (Kehitysvammaisten Tukiliitto 2022).

Miten järjestää soveltavan liikunnan välineiden yhteiskäyttö?

Kaupungin liikuntapalveluilla Oulussa ja Turussa on kuntalaisten käyttöön tarkoitettuja soveltavan liikunnan välineitä. Välinehankinnoilla kunnat tarjoavat kuntalaisille yhdenvertaisen mahdollisuuden liikkumiseen erilaisissa ympäristöissä.

Oulussa kuntalaiset voivat lainata välineitä maksutta. Turussa niistä peritään pieni vuokra (ei kuitenkaan alle 20-vuotiailta). Lasten ja nuorten maksuton lainaus tapahtuu Turussa pääosin koulujen kautta. Lisäksi Turussa Hirvensalon hiihtokeskuksen ja Saaristomeren melojien melontakeskuksen toimipisteissä on lainattavia välineitä. Välineitä käytetään säännöllisesti erityiskouluilla, palvelutaloissa, tapahtumissa ja koulutusyhteistyössä. Sekä Turusta että Oulusta löytyy laaja valikoima välineitä, kuten rinnakkain ajettavia pyöriä, maastorattaita sekä laskettelu- ja luistelukelkkoja. Välineiden kysyntä on tarjontaa suurempi.

Molemmissa kunnissa lainaustoiminta kuuluu liikuntapalveluille. Lainauspiste on Oulussa uimahallilla ja Turussa Kupittaalla Liikuntapalvelukeskuksessa. Lainamisessa tärkeintä on paikka, josta välineitä on helppo noutaa ja jossa ollaan muutenkin paikalla, jolloin palvelu ei sido työntekijöitä kokopäiväisesti. Välineiden hankinta on molemmissa kunnissa osa normaalia välinehankintaa. Välineitä huoltaa liikuntapalveluiden kunnossapitoyksikkö. Oulussa hankinnat ovat olleet kymmenen vuoden ajan pysyvä osa liikuntapalvelujen hankintabudjettia.

Harrastusmahdollisuuksilla on iso merkitys kuntalaisten kokonaishyvinvoinnin kannalta. Välineet pitävät kuntalaisten toimintakykyä yllä, joten niiden kautta syntyy myös säästöjä. (Malike 2023A.)

Liikunnan apuvälineiden hankinta- ja kokeilukäytäntöjä

Yhdenvertaisuutta toimintavälineillä -verkkotapahtuma
Yhdenvertaisuutta toimintavälineillä -verkkotapahtuma kokoaa asukkaat, päättäjät ja viranhaltijat yhteisen suunnittelun äärelle. Tilaisuuden organisoivat Malike ja alueellinen yhteistyökumppani, joka voi olla esimerkiksi kunnan toimielin, valtuutettu, yhdistys tai yksityishenkilö, jonka keskeinen tehtävä on tapahtumasta tiedottaminen. Tavoitteena on muodostaa ymmärrys liikunnan apuvälineiden tarpeesta ja merkityksestä kuntalaisille sekä vaikuttaa ja käynnistää välineiden hankinta.

Tapahtuma tarjoaa tietoa hyväksi koetuista toimintamalleista palvelun järjestämiseksi ja keinoja välineiden hankintaan. Ensimmäisellä kerralla muodostetaan yhteinen käsitys kunnan nykyisestä liikunnan apuväline-tilanteesta ja ideoidaan jatkotoimia. Muutaman kuu-kauden kuluttua järjestetään toinen tapaaminen, jossa jatketaan asian edistämistä. Vastuu yhdenvertaisuutta tukevien apuvälineiden hankinnasta ja lainaustoiminnan käynnistämisestä jää kunnalle. (Malike 2023B.)

Liikunnan apuvälineiden kokeilu ennen hankintaa

Kunnan tai kuntalaisen on mahdollisuus kokeilla liikunnan apuvälineitä lyhytaikaisesti ennen omien välineiden hankintaa. Välinekokeilujen toivotaan innostavan alueella yhteisten välineiden hankintaan.

Välineet.fi-verkkosivusto kokoaa soveltavan tietoa liikunnan apuvälineiden vuokraajista tahoja, kuten kolmannen sektorin toimijoista ja kunnista. Sivustolta löytyy tietoa valtakunnallisesti toimivista Paralympiakomitean apuvälinetoiminnasta sekä Kehitysvammaisten Tukiliiton Malike-toiminnasta. Molemmat opastavat ja neuvovat, tarjoavat kokeilu- ja vuokraustoimintaa sekä auttavat oman välineen hankinnassa ja kamalla tietoa ja antamalla asiantuntijalausuntoja.

Apuvälineen lainaaja maksaa vuokratulot sekä nouto- tai lähetyskustannukset. Välineet.fi-sivustolta löytyy myös laskettelukeskuksia, jotka tarjoavat välineitä soveltavaan alppihiihtoon. Lisäksi sivustolle on listattu keilahalleja, joista löytyy keilailun apuvälineitä. Myös golfin apuvälineitä on saatavilla paragolffaukseen.

Kunnat ja muut toimijat voivat ilmoittaa tietonsa välineet.fi-sivustolle. Sivustolle toivotaan lisää tietoa liikunnan apuvälinetoimijoista, vaikka ne eivät vuokraisikaan välineitä kunnan ulkopuolelle. Hyviä käytäntöjä ja toimivia malleja on tärkeä levittää omaa lainaustoimintaa suunnitteleville.

Kaikki liikkuu – kärry kiertää!

Malikkeen ja Paralympiakomitean apuvälinetoiminnan yhteisen *Kaikki liikkuu – kärry kiertää!*-toiminnan avulla koulut voivat saada käyttöönsä peräkärryllisen liikunnan apuvälineitä. Talvikärry sisältää liikkumisvälineitä jälle ja lumelle, kuten hiihto- ja luistelukelkkoja, jääkiekkokelkkoja ja pystyluistelun tukia.

Malike voi varustella myös maastoliikkumisen välineillä lastatun kesäkärryn. Kärry luo ideoita ja kokemuksia siitä, kuinka yhteiset välineet voivat mahdollistaa vammaisten ihmisten osallistumista. Lainasta ei peritä vuokraa, mutta käyttäjät vastaavat kärryn siirtämisestä kustannuksineen. Malike ohjaa peräkärryn lainaustoimintaa Tampereelta.

Toimintavälineet varhaiskasvatuksessa

Malikkeen *Toimintavälineet varhaiskasvatuksessa vaikeasti vammaisen lapsen kasvuun ja osallistumisen tukena*-toiminnan kautta varhaiskasvatuksen yksiköt voivat maksutta kokeilla toimintavälineitä. Tavoitteena on lisätä lasten ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten kokemuksia toimintavälineiden käytöstä. Näin osallistumista mahdollistavat ratkaisut tulevat tutuksi päiväkodin arjessa. Kokeiltavaksi ovat saatavilla esimerkiksi monitoimirattaat, maastopyörätuoli, pienoispöytätuoli, pystyasennon tuki ja kelkkoja lumella liikkumiseen.

Yhteiskäyttö palvelee jokaista kuntalaista

Hyvinvointialueelta tai kunnasta lainattavat liikunnan apuvälineet edistävät kuntalaisten mahdollisuuksia liikua, harrastaa ja osallistua. Monen vammaisen ihmisen kohdalla liikkumisen apuvälineet ovat osallisuuden ja yhdenvertaisuuden kannalta välttämättömiä.

Eriksson & Saukkonen (2022) havainnoivat tutkimuksessaan syvästi kehitysvammaisten ja monivammaisten lasten ja nuorten liikunnallisia tilanteita. Lasten ja nuorten eristetty asema tuli ilmi kaikissa heidän liikunnallisissa tilanteissaan, joista yhdessäkään ei ollut läsnä muita nuoria harrastajia vammaisten nuorten ja heitä tukevien perheenjäsenten ja ammattilaisten lisäksi. Kunnissa seurat ja yhdistykset ovat tärkeitä liikunnan ja urheilun mahdollistajia, mutta niillä on harvoin resursseja hankkia liikunnan apuvälineitä. Mikäli välineitä olisi paremmin saatavilla kunnalta, toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla olisi paremmat mahdollisuudet päästä mukaan myös seurojen ja yhdistysten toimintaan.

Kuntien yhteiskäyttöön hankittavat liikkumisen apuvälineet palvelevat kaikkia kuntalaisia: ikääntyviä, pitkäaikaissairaita, kuntoutujia ja liikkumisessaan apuvälineitä käyttäviä. Liikunnan apuvälineitä käyttävien henkilöiden toimintakyky vaihtelee suuresti ja vaikuttaa siihen, minkälainen apuväline on tarpeen. Osa käyttää apuvälineitä itsenäisesti, osa avustettuna. Liikunnan apuvälineet voidaan jakaa karkeasti sekä itsenäisesti että avustajan kanssa käytettäviin välineisiin. Hankinnoissa tulee huolehtia siitä, että välineet soveltuvat mahdollisimman monenlaisille käyttäjille.

Hyvinvointialueilla ja kunnissa tarvitaan yhteistä tahtotilaa liikunnan apuvälineiden lainaamisen kehittämiseksi. Yhtä kaikkiin kuntiin soveltuvaa ja toimivaksi havaittua liikkumisen apuvälineiden lainaamispalvelumallia ei ole. Hyväksi havaittu käytäntö on hallintokuntien välinen yhteistyö (esimerkiksi liikuntatoimi, varhaiskasvatus, opetustoimi ja nuorisotyö), jossa välineitä hankitaan, koordinoidaan ja käytetään eri hallintokuntien välillä.

Susanna Tero, johtava asiantuntija, Tukiliitto

Lähteet

- Eriksson, S. & Saukkonen E. 2022. Vaikeimmin vammaisten nuorten liikunnallinen osallisuus. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 241. Helsinki.
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2022. Sosiaaliturvaopas. Liikuntatieteellinen Seura & Sanastokeskus 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 23.
- Malike 2023A. Kunnan liikuntamahdollisuudet kaikkien ulottuville. Viitattu 21.2.2023. <https://www.tukiliitto.fi/tarina/kunnan-liikuntamahdollisuudet-kaikkien-ulottuville/>
- Malike 2023B. Vaikuttamisen mahdollisuudet. Viitattu 21.2.2023. <https://www.tukiliitto.fi/malike/tapahtumia/vaikuttamisen-mahdollisuudet/>
- Perusopetuslaki 628/21.8.1998.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020. Valtakunnalliset lääketieteellisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet. 2020. Opas apuvälinetyötä tekeville ammattilaisille ja ohjeita asiakkaille. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2020:23.
- Tauria T., Tero S., & Parviainen J. 2021. Osallistumista edistäviä apuvälineitä kouluihin ja kuntiin.
- Terveyskylä 2019. Apuvälineluokitus. Viitattu 13.1.2023. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/ammattilaiset/apuv%C3%A4lineet/apuv%C3%A4lineluokitus>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Vammaispalveluidenkäsikirja. Apuvälineet. Viitattu 6.2.2023.
- Tieteen termipankki. Nimitys: yläkäsite. Viitattu 6.2.2023. <https://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:yl%C3%A4k%C3%A4site>
- Valjakka, S., Krokfors, Y., Marttinen, J., Meriläinen, J., Tyynysiö, A. & Vesala, H.T. 2022. ”Paperilla lapsi saa tukea, käytännössä ei” – Vammaisten ja toimintarajoitteisten lasten vanhempien kokemuksia oppimisen ja koulunkäynnin tuen toteutumisesta (pdf, vammaisfoorumi.fi). Vammaisfoorumi ja Ihmisoikeuskeskus.
- Varhaiskasvatuslaki 540/13.7.2018
- Välineet.fi 2023. Viitattu 6.2.2023. <https://www.valineet.fi/>
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/30.12.2018
- YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016.

Toimintarajoitteisten henkilöiden alennuskortit ja setelit

Kunnat tukevat eri järjestelyin toimintarajoitteisten liikkujien omaehtoista liikkumista maksullisissa liikuntapaikoissa, kuten uimahalleissa ja kuntosaleilla. Käytännöt kuitenkin vaihtelevat paljon. Voisivatko liikuntaetuudet olla samat hyvinvointialueen kaikissa kunnissa?

Toimintarajoitteiset ihmiset liikkuvat ja harrastavat liikuntaa useimmiten omaehtoisesti kotona, kotipihalla, lähiluonnossa, puistoissa tai kevyen liikenteen väylillä. Näissä ympäristöissä liikkumisesta ei kerry liikkujalle paljon kustannuksia. Maksullisista liikuntapaikoista toimintarajoitteiset henkilöt suosivat puolestaan useimmiten kuntien uimahalleja, kuntosaleja ja jäähalleja. (Ala-Vähälä ym. 2021.) Kunnan koko, sijainti, liikuntapaikkojen määrä sekä erilaiset yhteistyön muodot yksityisten ja julkisten liikuntapaikkojen välillä vaikuttavat toimintarajoitteisten ihmisten liikkumismahdollisuuksiin.

Kunnat tukevat toimintarajoitteisten liikkujien omaehtoista liikkumista maksullisissa liikuntapaikoissaan. Yleisimmät kunnissa tarjotut etuudet ovat erityisryhmien uima- ja kuntosalikortit, joita on myönnetty liikkujille 1980-luvulta alkaen. Liikuntaetuuksien myöntämiskäytäntöjä on kuitenkin monenlaisia. Uusien hyvinvointialueiden sisällä liikkujille myönnettävät etuudet voivat vaihdella kuntien välillä paljon.

Kuntien omatoimiseen liikkumiseen kannustavissa keinoissa eroja

Maailman ihmisistä 15 prosentilla on jokin toimintarajoite tai vamma, jonka vuoksi he tarvitsevat liikunnan soveltamista. Suomessa toimintarajoitteisia ihmisiä on arviolta noin 800 000. Näiden liikkujien tarpeet tulee tunnistaa kuntien liikuntapalveluissa. Lisäksi väestön ikääntyminen luo erityisiä soveltavan liikunnan tarpeita kuntien liikuntapalveluihin.

Yksi kuntien lakisäätöistä tehtävistä on luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden. Eri kohde-

ryhmillä tarkoitetaan muun muassa toimintarajoitteisia liikkujia. Palveluiden tuottamisen lisäksi edellytyksiä luodaan tukemalla kansalaistoimintaa sekä rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. (Liikuntalaki 5 § 2015/390.) Kuntien itse tuottamien liikuntapalveluiden tarkoituksena on turvata liikuntamahdollisuudet väestöryhmille, joiden liikuntaan osallistumisesta estävät taloudelliset, sosiaaliset, kulttuuriset tai ikään liittyvät syyt (Kuntaliitto 2021).

Soveltavan liikunnan tarjonta vaihtelee kunnittain. Yleisimmin soveltavaa liikuntaa kuntalaisille tarjoavat kuntien liikuntapalvelut tai vapaa-aikapalvelut (Ala-Vähälä ym. 2021). Suosituimmat ohjatut liikuntamuodot ovat vesiliikunta, kuntosali sekä erilaiset ryhmäliikuntatunnit (Ala-Vähälä 2017). Ohjattujen liikuntaryhmien lisäksi kunnilla on myös muita keinoja kannustaa toimintarajoitteisia liikkujia liikunnan pariin, joista tässä artikkelissa keskitymme omaehtoisen liikkumisen tukimuotoihin.

Kunnista 56 prosenttia tarjoaa omatoimisen liikkumisen tueksi alennettuun hintaan joko liikuntaetuuksia tai -kortteja (Ala-Vähälä ym. 2021). Korttien etuus voi olla joko täysin maksuton tai tietty alennus perushinnasta. Hinta voi olla kertaluontoinen tai kausimaksu. Yleisimmin etuudet oikeuttavat uima- ja kuntosalikäynteihin. Lisäksi kunnissa on tarjolla niin kutsuttuja seniorikortteja, joilla saa alennuksia tai ilmaiskäyntejä liikuntapaikoissa.

Kuntien välillä on eroa alennuskorttien tarjonnassa ja myöntökriteereissä. Liikuntaetuudet ovat yleisempiä keskisuurissa ja isoissa kunnissa. Pienissä, alle 10 000 asukkaan kunnissa on niukkimmin liikunnan alennuskortteja. (Ala-Vähälä ym. 2021.) Pienemmissä kunnissa on vähemmän kunnan ylläpitämiä liikuntapaikkoja, jolloin korttien käyttöönottoa ei ole tarvinnut erikseen arvioida. Jos kunnassa ei ole esimerkiksi omaa uimahallia, niin toimintarajoitteiset liikkujat käyttävät naapurikunnan palveluita. He eivät kuitenkaan ole kotikuntansa vuoksi oikeutettuja tuettuihin uimahallikäynteihin.

Liikunnan alennuskortin yleisin nimike on erityisryhmien uima- ja kuntosalikortti (Ala-Vähälä ym.

2021). Erityisryhmiin kuuluville kohdennettujen korttien lisäksi kunnassa voi olla tarjolla:

- seniorikortti, joka myönnetään ikääntyville henkilöille
- kaikukortti, joka oli alun perin kulttuuripalveluiden tuote, myönnetään taloudellisesti tiukassa tilanteessa oleville kuntalaisille tai työttömille työnhakijoille
- saattajakortti, jolla avustaja pääsee maksutta harrastuksiin
- ystäväkortti, jolla saa kaverin maksutta mukaan harrastamaan
- päiväkävijäkortti, jolla saa päivän hiljaisina tunteina käydä liikkumassa.

Myös EU:n vammaiskortti käy osissa kunnista omaehtoisen liikunnan alennuskortiksi. Korttien käyttömuodoissa on eroa kuntien kesken.



Kuva: Antero Aaltonen

Esimerkkejä kuntien liikuntaetuuksista

Pori

Porin kaupungin liikuntapalvelut myöntävät avustajakortin henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa, ja joka vamman tai sairauden vuoksi ei voi esimerkiksi käyttää uimahallin yleistä saunaa tai liikkuminen suihku- ja allastiloissa aiheuttaa suuria vaikeuksia ilman avustajaa.

Kortti oikeuttaa alennukseen maksuun kaupungin liikuntalaitoksissa sekä avustajan maksuttomaan sisäänpääsyyn. Tarve arvioidaan yksilöllisesti, mutta kaupungin kuljetuspalveluihin oikeutettu porilainen saa avustajakortin automaattisesti, jos hän sitä hakee. Porissa on käytössä myös EU:n vammaiskortti, jolla avustaja tai tukihenkilö pääsee liikuntalaitoksiin maksutta.

Hyvinkää

Hyvinkään kaupunki myöntää erilaisia erityisuimakortteja. Tarjolla on vuosikortti, puolivuotiskortti, 10 kerran kortti sekä kertakäyntialennus. Uimahallikassa myöntää erityisuimakortin, jos asiakkaalla on EU:n vammaiskortti tai näkövammaiskortti. Lisäksi Kela-kortin tietyt koodit oikeuttavat erityisuimakorttiin. Erityisuimakorttia voi hakea lääkärintodistuksella myös liikuntapalveluista. Liikuntapalveluiden myöntökriteereinä ovat muun muassa lääkärintodistus tai diagnoosi kuten ADHD (diagnoosi F90, F82), AVH-sairaudet (esimerkiksi afasia tai aivoinfarkti) ja CP-vamma (diagnoosi G80). Vuonna 2022 Hyvinkäällä erityisuimakortteja myönnettiin 462. Lisäksi kertakäyntejä kertyi uimahallissa alennushintaan runsaat 900. Erityisuimakortin asiakasmäärät ovat maltilliset yli 46 000 asukkaan kunnassa.

Vaasa

Vaasan kaupunki myöntää erityisuimakortteja erityisryhmiin kuuluville vaasalaisille. Se oikeuttaa 20 prosentin alennukseen uimahallilipusta, 10 kerran kortista tai kuukausikortista. Korttia anotaan uimahallista. Hakijan tulee esittää henkilöllisyystodistus sekä peruste kortin myöntämiseksi (Kela-kortti, näkövammaiskortti tai lääkärintodistus). Lisäksi tarvitaan pasikuva korttia varten. Kortti on voimassa vuoden. Lisäksi ryhmäliikuntaan on käytössä kausimaksullinen liikuntakortti.

Joensuu

Joensuun kaupunki myöntää vammaisille ja pitkäaikaisairaille joensuulaisille maksuttoman vammaisliikuntakortin, jota voi hakea liikuntapalveluista. Kuvallinen kortti on henkilökohtainen ja se käy vain Joensuun kaupungin liikuntapalveluihin. Vammaisliikuntakortti oikeuttaa kortinhaltijan ja yhden avustajan maksuttomaan kuntosalikäyntiin, uintiin uimahallissa sekä maksuttomaan kuntosalikäyntiin maaseutualueiden kuntosaleilla. Avustajana voi toimia kuka tahansa 18-vuotta täyttänyt henkilö. Avustaja ei tarvitse erillistä korttia.

Lisäksi kortinhaltija on oikeutettu saamaan yhdestä syksyn ja yhdestä kevään kansalaisopiston liikuntakurssin maksusta 10 euron alennuksen. Vammaisliikuntakortti on voimassa joko määräajaisesti tai toistaiseksi. Kortin myöntämiskriteerit ovat samat kuin Traficomien myöntämän liikkumisesteisen pysäköintitunnuksen. Vuonna 2000 käyttöönotetun vammaisliikuntakortin on saanut 452 kuntalaista. Vuosittain uusia kortteja myönnetään noin 20. Vammaisliikuntakorteilla kertyi vuonna 2022 keskimäärin viisi uimahallikertaa.

Etuudet eivät poista tai korvaa muun järjestetyn soveltavan liikunnan tarvetta kunnassa. Niillä voidaan kuitenkin kannustaa toimintarajoitteisia kuntalaisia liikumaan itsenäisesti. Jos esimerkiksi mahdollisuuksia kohdennettuihin soveltavan liikunnan ryhmiin on vähän, ovat etuudet kunnalle edullinen tapa kannustaa asukkaita liikkumaan.

Kunnat voivat ohjata etuuskorteilla kävijöitä myös liikuntapaikkojen hiljaisille tunneille. Esimerkiksi Oulussa käytössä oleva päiväliikkujan kuntokortti oikeuttaa sisäänkäyntiin arkisin ennen kello kuuttatoista. Kortti on tarkoitettu kuntalaisille, joiden maksukyky on alentunut. Osa toimintarajoitteisista ja etuuksiin oikeutetuista henkilöistä on kuitenkin työssäkäyviä, jolloin he eivät voi käyttää aikarajoitteisia kortteja.

Kunta päättää liikkumisen alennuskorttien myöntökriteereistä, ja niihin on olemassa erilaisia käytäntöjä. Yleisimmät kriteerit ovat terveydenhuollon ammattilaisen suositus, Kela-kortin tunnus, hakijan ikä, Kelan hoito-, vammais- tai kuntoutustuen päätös tai myöntäjän harkinnanvarainen päätös (Ala-Vähälä ym. 2021). Jos sairaus- ja vammaluetteloa sovelletaan mekaanisesti, ihmiset joutuvat eriarvoiseen asemaan asuinkuntansa takia (Ala-Vähälä 2021). Myös kuntien sisällä erityisuimakorttien myöntökriteerit ovat aiheuttaneet eriarvoisuutta pitkäaikaissairaiden kuntalaisten välillä (HS 2021). Osassa kunnista kortin myöntäjä voi kuitenkin käyttää harkintavaltaa, jos korttia hakevan henkilön sairaus tai vamma ei ole myöntöperusteisiin oikeuttavien sairauksien listalla (Ala-Vähälä 2021).

Yhdenvertaisuus ohjaa alennuskorttien suunnittelua

Kuntien ja kuntayhtymien liikuntapalveluiden käytömenot olivat vuonna 2018 yli 730 miljoonaa euroa. Tuloja palveluista kertyi runsaat 157 miljoonaa euroa, joten kuntien liikuntapalveluita rahoitettiin verovaroin yli 550 miljoonalla eurolla. (Ala-Vähälä, Lämsä, Mäkinen & Pusa 2021.) Menoilla katetaan kunnissa muun muassa ulkoilureitistö, liikuntapaikkojen ylläpito ja saneeraukset sekä henkilöstökulut.

Talouden näkökulmasta liikuntaetuuksien myöntäminen ei ole itsestään selvää niille kunnille, jotka eivät pysty kattamaan liikuntapaikkojen, kuten uimahallien, toiminnan kuluja sisäänkäsymaksuilla (Laakso 2017). Kuntien taloustilanne muuttui merkittävästi hyvinvointialueiden aloitettua toimintansa vuonna 2023. Jatkossa liikuntapalveluihin käytetyt verovarot eivät tuota entiseen tapaan taloudellista hyötyä kunnan sosiaali- ja terveystaloukselle. Liikuntapalveluiden

tarjoaminen on kuitenkin jatkossakin kuntien tehtävä. Tällä hetkellä kunnat sijoittavat liikuntapalveluihin vuodessa on 90–140 euroa asukasta kohden (keskiarvo 115 euroa) (Kuntaliitto 2023). Tästä soveltavan liikunnan palveluihin käytetään 2,30 euroa asukasta kohden (Ala-Vähälä ym. 2021). Kokonaisuudessaan kunnat käyttävät vuosittain soveltavan liikunnan palveluihin arviolta hiukan yli 12 miljoonaa euroa. (Ala-Vähälä ym. 2021).

Kuntien liikuntaetuuksien yhdenmukaistaminen on vaikeaa. Kunnat ovat eri kokoisia, niiden asukasrakenne on erilainen ja liikuntapaikat ovat osittain esteellisiä. Jokaisessa kunnassa ei ole tarjolla esimerkiksi uimahallia. Liikuntaetuuksien käytössä on toisistaan tehty vain vähän kunnat rajat ylittävää yhteistyötä, joka toivottavasti lisääntyy hyvinvointialueiden sisällä. Tämä mahdollistaisi esimerkiksi uimahallin käytön naapurikunnassa. Tällä hetkellä Tampereella ja Lappeenrannassa ulkopaikkakuntalaisten voivat hankkia erityisuimakortin.

Toisinaan myös pitkät etäisyydet liikuntapaikoille voivat estää omatoimiseen liikkumiseen tarkoitettujen alennuksien hyödyntämisen. Oulun seudulla kuntaliitoksen myötä etäisyydet julkisiin palveluihin ovat kasvaneet, minkä vuoksi kaupunki järjestää bussikyödin ikääntyneille uimahallikäyntejä varten.

Kunnissa liikuntaetuuksien myöntämisperusteiden kirjo on laaja. Toisinaan kuntalaisen tulee toimittaa liikuntapalveluille lääkärintodistus, josta selviää diagnoosi tai haittaluokka, jota muun muassa tapaturmaja liikennevakuutus hyödyntävät lääketieteellisen haitan arvioissa. Esimerkiksi liikkumisesteisen pysäköintitunnuksen myöntämisessä käytetään haittaluokkaa, josta tietyllä laskentakaaavalla saadaan haitta-aste prosentteina (invaliditeetti). Haittaluokka-arviointia ei ole tarkoitettu käytettäväksi vammaispalvelulain mukaisen vaikeavammaisuuden arviointiin (THL 2023). Joissakin kunnissa etuuden saa liikuntapaikan kassalla näyttämällä EU:n vammaiskortin tai Kela-kortin.

Toisinaan lääkärintodistuksen tulkitseminen voi olla vaikeaa liikuntaetuuksia myöntävälle ammattilaiselle. Jos etuuden perusteena on lääkärintodistus, tulee kunnassa olla olemassa ohjeistus ja tarjolla koulutusta todistusten käsittelyyn ja säilyttämiseen. Tietosuoja-laki määrittelee terveystietojen turvallisen säilyttämisen, mitä edellytetään myös liikuntapalveluilta. Lääkärintodistuksia ei voi siis pitää esimerkiksi erityisliikunnanohjaajan pöytälaatikossa.

Liikkumisen alennuskorttien muistilista

Nämä kuusi kysymystä helpottavat liikkumisen alennuskorttien myöntämistä kunnassa:

- Hyödynnätkö valmiita etukortteja (esim. EU-vammaiskortti), joita kuntalaisilla on olemassa?
- Onko alennuskortin hakeminen kuntalaiselle helppoa? Saako alennuskortin hankittua esimerkiksi uimahallin kassalta?
- Tuntevatko kuntalaiset ja kunnan työntekijät alennuskorttien kriteerit?
- Tarjotaanko alennuskorttia kaikille liikkujille vai pelkästään oman kunnan asukkaille?
- Arvioidaanko alennuskorttien kriteereitä moniammatillisesti?
- Seurataanko alennuskorttien käyttöä?

Liikuntaetuksien myöntökriteerejä tarvitaan, jotta kuntalaisia kohdellaan yhdenvertaisesti. Kriteereitä suunniteltaessa on hyvä tiedostaa, että joku jää aina niiden ulkopuolelle. Toimintarajoitteiset liikkujat ovat moninainen ryhmä ihmisiä, joiden toimintakyky vaihtelee. Suunnittelussa kannattaa pohtia, kuka hyötyisi soveltavan liikunnan liikuntaetuksista eniten. Näkemyksemme mukaan ne, joiden toimintakyky on heikko, ja joilla liikkumiseen on vähiten mahdollisuuksia, hyötyvät omatoimiseen liikkumiseen kannustavista tukitoimista suhteessa eniten.

Yhtenä mahdollisuutena yhdenvertaisuuden edistämiseen kunnissa on käyttää jo olemassa olevia vammais- tai etuisuuskortteja. Tällöin joku on jo varmistanut, että kuntalainen on oikeutettu kortin tarjoamaan etuun tai apuun, eikä liikuntapalveluiden tarvitse käsitellä lääkärintodistuksia ja pohtia niiden säilyttämistä. Erilaisia vaihtoehtoisia kortteja kuntien liikuntapalveluiden käyttöön ovat liikkumisesteisen pysäköintitunnus (Liikenne ja viestintävirasto Traficom 2023), EU:n vammaiskortti, näkövammaiskortti sekä Kela-kortin tietty koodit. Näillä korteilla katetaan monta toimintarajoitteista kuntalaista.

Erityisryhmiin kuuluu henkilöitä, jotka tarvitsevat avustajaa liikkuaan. Useissa kunnissa on haettavissa erillinen avustaja- tai saattajakortti. Myös EU:n vammaiskortissa oleva A-merkintä oikeuttaa avustajaan. Avustaja voi päästä esimerkiksi maksutta mukaan uimahalliin tai olla oikeutettu alennukseen sisäänpääsyn hinnasta.

Tiina Siivonen, verkostokoordinaattori, Suomen Paralympiakomitea

Riikka Roitto, hankeasiantuntija, Liikuntatieteellinen Seura

Lähteet

Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3.

Ala-Vähälä, T., Lämsä, J., Mäkinen, J. & Pusa, S. 2021. Liikunnan talous Suomessa vuonna 2018. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 19.

Ala-Vähälä, T. 2018. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:3.

Helsingin Sanomat 2021. Helsingin kaupungille kymppitonin uhkasakot syöpäsairaana ihmisen syrjimisestä – ”Kaupungin mielipide on, että minulla oli syöpä väärässä kohtaa” <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000008373526.html>

Kaikukortti 2023. Ohjeet ja materiaalit vastuuhenkilöille. <https://kaikukortti.fi/vastuuhenkilöille/ohjeet-ja-materiaalit/>

Kuntaliitto 2021. Liikuntapalvelut. <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>

Kuntaliitto 2023. Kuntien kustannusrakenne. www.kuntaliitto.fi/kustannusrakenne

Laakso, T. 2017. Uimahallipalveluiden tuottamismallit kuntaorganisaatioissa esimiesnäkökulmasta. Pro gradu tutkielma, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55622/1/URN%3ANBN%3Afi%3A-jyu-201710133988.pdf>

Liikenne ja viestintävirasto Traficom 2023. Liikkumisesteisten pysäköintitunnuksen ja verovapautuksen hakeminen. <https://www.traficom.fi/fi/asioi-kanssamme/liikkumisesteisen-pysakointitunnuksen-ja-verovapautuksen-hakeminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Vammaispalvelujen käsikirja. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja>

5

Sanoilla on merkityksensä



Soveltavaa liikuntaa kahdella kielellä

Soveltavan liikunnan palveluita tarjotaan harvoin ruotsiksi. Monissa kunnissa kielellisen yhdenvertaisuuden toteutumisessa on parantamisen varaa.

Ruotsinkielisen soveltavan liikunnan tarjonnan kehitys kunnissa on suomenkielistä jäljessä, eikä ruotsinkielisten erityisryhmiin kuuluvilla ole mahdollisuuksia liikkua yhtä laajasti ohjatuissa ryhmissä kuin suomenkielisillä vertaisillansa. Kahteen eri vähemmistöön kuulumisen suurentaa syrjäytymisriskiä. Kohderyhmään lukeutuvat tarvitsevat kohdennettua viestintää sekä ohjattuja ryhmiä omalla äidinkiellään, jotta liikuntapalveluissa voidaan edistää kuntalaisten yhdenvertaisuutta.

Suomessa on kaksi virallista kieltä; suomi ja ruotsi. Suomi on käytetyin kieli, mutta ruotsia puhutaan erityisesti rannikkoseudulla sekä sisämaan suurissa kaupungeissa. Suomessa on myös kuntia, joissa suomenkieliset ovat vähemmistössä (Oikeusministeriö 2021). Vuonna 2022 suomalaisista 1,85 miljoonaa asui kaksikielisissä kunnissa, joissa palvelua ja tietoa tulisi tarjota molemmilla kielillä. Kuntien on tarjottava palveluita myös ruotsiksi, jos vähintään kahdeksan prosenttia asukkaista on ruotsinkielisiä (Kuntaliitto 2020).

Kunnan kaksikielisyys voi vaikeuttaa kielellisen tasa-arvon toteuttamista. Tämä koskee etenkin erityisryhmiin kuuluvia, sillä liikuntapalveluissa käytetty kieli voi oleellisesti vaikuttaa siihen uskaltaako ja kokeeko henkilö voivansa liikkua omatoimisesti tai osallistua ohjattuihin liikuntaryhmiin.

Ruotsinkielisen soveltavan liikunnan kehittäminen kunnissa on ollut toisarvoista, sillä vuosikautia valtakunnalliset hankkeet ovat tukeneet ensisijaisesti suomenkielisten kuntien soveltavan liikunnan kehittämistä (Rikala 2015). Tilanteen oli tarkoitus muuttua 1990-luvulla, kun nykyinen Finlands Svenska Idrott olisi ottanut tehtäväkseen ruotsinkielisen soveltavan liikunnan toimintaympäristön kehittämisen, mutta talouslama pysäytti aikomukset.

Näistä lähtökohdista katsottuna on ymmärrettävää, että ruotsinkielinen soveltava liikunta on suomenkielistä jäljessä. Vuodesta 2018 lähtien ruotsinkielistä soveltavaa liikuntaa on kehitetty Soveltavaa liikuntaa

kaksikielisiin kuntiin -hankkella. Hankkeessa kuusi kaksikielistä hankekuntaa saivat koulutusta ja ideoita soveltavan liikunnan tarjonnan kehittämiseen. Kuntiin luotiin muun muassa soveltavan liikunnan työryhmät, laadittiin esitteet kunnan ja yhdistysten liikuntatarjonasta, perustettiin uusia soveltavan liikunnan ryhmiä ja toteutettiin myös liikuntapaikkojen esteettömyyskartoituksia. (Nylund 2021.)

Tällä hetkellä kunnat tarjoavat erilaisia ohjattuja liikuntaryhmiä henkilöille, joilla on jokin vamma tai pitkäaikaissairaus. Tieto ryhmistä ei kuitenkaan aina saavuta kohderyhmää – varsinkaan, jos palveluita ei ole tarjolla myös ruotsiksi. Haavoittuvimmassa asemassa ovat henkilöt, jotka kuuluvat useampaan vähemmistöön samanaikaisesti, kuten kieli- ja seksuaalivähemmistöt tai toimintarajoitteiset (Kauravaara & Rönkkö 2020).

Oma kieli tuo yhdenvertaisuutta ja turvallisuutta liikuntaan

Pienet kaksikieliset kunnat ovat hyödyntäneet taitavasti rajallisia resurssejaan. Esimerkiksi Närpiö ja Kemiönsaari tarjoavat kahdella kielellä saavutettavassa muodossa tietoa liikuntaryhmistä niin verkossa kuin painettuna markkinointimateriaalina. Kun ryhmiä ohjaavat kaksikieliset ohjaajat, myös liikkujat kokevat itsensä tervetulleiksi ja ymmärretyiksi. Kokonaistilanteeseen vaikuttavat työntekijöiden saatavuus, kunnan omat arvovalinnat, ryhmissä käytetty kieli ja toiminnasta tiedottaminen.

Soveltavan liikunnan saatavuus liikkujien omalla äidinkiellään on tärkeää. Toimintarajoitteisten henkilöiden voi olla jo vammansa tai toimintarajoitteensa takia hankalaa osallistua yleisiin ryhmiin tai käyttää yleisiä liikuntapalveluita. Yhteisen kielen puuttuminen vaikeuttaa entisestään tilannetta ja pahimmillaan estää osallistumisen kokonaan.

Liikkujan omalla äidinkiellään saama ohjaus on myös turvallisuuskysymys. Väärin ymmärretyt ohjeet esimerkiksi kuntosalilla voivat pahimmillaan aiheuttaa urheiluvammoja. Ohjaustilanteessa yhteisen kielen puute voi vaikeuttaa lähtötilanteen arviointia sekä palautteen antamista ja vastaanottamista.

Suomen Paralympiakomitean ja Liikuntatieteellisen Seuran tuottaman Liikuttaako? -raportin mukaan henkilöt, jolla on toimintarajoite, kokevat yleisimmiksi liikunnan osallistumisen ulkoisiksi esteiksi liikkumisen kalleuden, sopivan liikuntakaverin puutteen ja sopivien ryhmien puutteen (Saari 2021). Siirtyminen kuntoutujasta liikkujaksi voi keskeytyä, jos kunnalla ei tarjoa tietoa soveltavan liikunnan ryhmistä ja muista palveluista asiakkaan äidinkielellä.

Ruotsinkieliset tottuneet palveluun suomeksi

Åbo Akademi ja oikeusministeriö toteuttavat neljän vuoden välein kielibarometrin Suomen kaikissa kaksikielisissä kunnissa, mikä antaa käsityksen paikallisista kieliolosuhteista. Vuoden 2016 barometrin mukaan iso osa kaksikielisten kuntien ruotsinkielisistä kokee, että heitä häiritään tai syrjitään kielensä vuoksi (FNB 2016; Karlsson 2021). Vuonna 2021 tehdyssä kielibarometrissä käy ilmi, että useat ruotsinkieliset kokevat häiritä liikuntayhteisössä oman äidinkieltä puhumisen vuoksi (Lindell 2020).

Ruotsinkielisen palvelun saanti kaksikielisessä kunnassa ei ole itsestäänselvyys, kuten ei myöskään viranomaisten kanssa asioidessa tai digitaalisissa palveluissa (Ingves 2021). Ruotsin kielen asemaa on pyritty viime vuosina turvaamaan esimerkiksi vuonna 2021 laaditun kansallisen kielistrategian avulla, jonka tavoitteena on ruotsinkielisten palvelujen toimivuuden ja saatavuuden turvaaminen sekä kieliyhteisön elinvoimaisuuden vahvistaminen (Oikeusministeriö 2021).

Kielibarometrikin vahvistaa sen, että ruotsinkieliset ovat valitettavasti tottuneita siihen, ettei heille ole kunnissa tarjolla palveluja omalla äidinkielellä. Tällöin he eivät osaa vaatia esimerkiksi ruotsinkielisiä liikuntamahdollisuuksia. Ruotsinkieliset kokevat täten epäsuoraa syrjintää äidinkieltä takia. Esimerkiksi kuntien soveltavan liikunnan ryhmien osallistumisedellytyksenä on hyvä suomen kielen taito, sillä ilmoittautumislomake on usein käytössä vain suomeksi.

Liikuntapalvelujen ja seurojen tulisi saada tasavertaisesti tukea kaksikielisen soveltavan liikunnan kehittämistyöhön, jonka ei pitäisi olla pelkästään ruotsinkielisten järjestöjen tai hankkeiden varassa. Kaksikielistä tukea tulisi saada myös lajiliitoilta ja Olympiakomitealta. Tällä hetkellä ruotsinkielisille ohjaajille ei ole tarjolla yhtä monipuolisesti koulutusta kuin suomenkielisille.



Kuva: Antero Aaltonen

Vinkkejä kaksikieliseen palveluun

Kunnat voivat parantaa kaksikielistä palvelua monin tavoin:

- Kuunnellaan kuntalaisten toiveita ja kartoitetaan palveluiden tarve myös ruotsiksi.
- Päätetään liikuntapalveluissa, missä määrin tuotetaan suomenkielisiä ja ruotsinkielisiä ryhmiä ja seurataan toteutusta.
- Tuotetaan kaksikielistä ja saavutettavaa materiaalia verkkoon ja esitteinä.
- Päivitetään verkkosivut samaan aikaan sekä ruotsiksi että suomeksi.
- Julkaistaan tapahtumatiedot myös ruotsiksi, vaikka tapahtuma olisi suomenkielinen. Se antaa tunteen siitä, että osallistuja on tervetullut.
- Järjestetään seurakoulutukset samanaikaisesti ja kaksikielisesti.
- Edellytetään kaksikielisyyttä, kun liikuntapalvelut ostavat koulutuspalveluja esim. lajiliitoilta.
- Priorisoidaan kielellinen yhdenvertaisuus: rekrytoidaan myös kaksikielisiä ohjaajia ja työntekijöitä.
- Huomioidaan kielelliset vähemmistöt, kun kutsutaan seurat mukaan kunnan soveltavan liikunnan kehitysryhmään tai foorumiin.
- Pidetään seurojen kokoukset kaksikielisesti kaksikielisissä kunnissa.

Kielen tulisi olla saavutettavaa

Saavutettavuudella viitataan usein muuhun kuin fyysiseen ympäristöön. Esimerkiksi palvelut, viestintä ja verkkosivut pitää toteuttaa niin, että ne soveltuvat kaikille. Saavutettavuuteen kuuluvat myös ihmisten moninaisuuden huomioonottava ilmapiiri ja asenteet. (Invalidiliitto 2023.)

Kuntien palvelujen kehittämistyössä unohtuu usein, että ruotsin kieli on osa saavutettavuutta, varsinkin kaksikielisillä alueilla. Tapahtumasta tai liikuntaryhmästä tulisi viestiä liikkujan äidinkielellä niin, että hän voi itse päättää, onko ryhmä sopiva ja mieluisa.

Aikaisemmin kunnissa on voinut olla vaikea tietää, millaista terminologiaa kohderyhmästä käytetään etenkin ruotsiksi, mikä on voinut johtaa siihen, ettei kohderyhmää uskalleta mainita lainkaan. Kaksikieliset kunnat voivat käyttää uutta Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanastoa viestinnässään, sillä siihen on koottu keskeiset käsitteet suomen lisäksi myös ruotsiksi ja englanniksi.

Kaksikieliset ryhmät ja esitteet vahvistavat sekä ruotsin- että suomenkielisten tunnetta tulla nähdyksi ja kuulluksi omassa kunnassaan. Kaksikielisyys ei ole keneltäkään pois. Se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, säästää kuluja, madaltaa osallistumiskynnystä ja avaa ovia ymmärrykselle ja eri kulttuureille.

Tukimateriaalia ruotsinkielisille kunnille ja seuroille löytyy Finlands Svenska Idrottin verkkosivuilta. Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin -hankkeessa kehitettiin toimintatapoja, jotka edistävät myös kielellistä tasa-arvoa.

Lotta Nylund, projektledare, Finlands Svenska Idrott

Lähteet

- Rikala, S. 2015. Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita. Erityisliikuntaa kuntiin 2013–2015 -hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 12.
- Finlands Svenska Idrott. Infobank om anpassad motion och paraidrott. 21.2.2023. <https://idrott.fi/idrott/anpassad-motion/FNB> 2016. Språkbarometern: Många svenskspråkiga har upplevt diskriminering. Hufvudstadsbladet. <https://www.hbl.fi/artikel/577ed155-2e56-4020-93a1-6c91698110b6>
- Ingves B. 2021. Språklig jämlikhet är lagstadgad men inte självklar. Juristtjänsterna. <https://juristtjänsterna.fi/spraklig-jamlikhet-ar-lagstadgad-men-inte-sjvalvklar/>
- Invalidiliitto 2023. Saavutettavuus. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>
- Karlsson, S. 2021. Vanligt att unga Finlandssvenskar trakasseras på grund av sitt modersmål - Språkbarometern visar att språkminoriteterna känner sig utanför. Svenska Yle. <https://svenska.yle.fi/a/7-1516294>
- Kauravaara, K. & Rönkkö, E. 2020. Näkymättömyys, marginalisaatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Teoksessa J. Kokkonen & K. Kauravaara (toim.) 2020. Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 175.
- Kuntaliitto 2020. Kaksikieliset kunnat ja kaksikielisyys. <https://www.kuntaliitto.fi/kunnat-ja-kuntayhtymat/kaksikieliset-kunnat>
- Lindell, M. 2020. Språkbarometern 2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162838>
- Nylund, L. 2021. Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin 2018–2021 -hankkeen loppuraportti. https://bin.yhdistysvain.fi/1565693/alaniomsi6tCIBdjXCKH0VO25S/Soveltavaa%20liikuntaa%20kaksikielisiin%20kuntiin%20hankkeen_loppuraportti.pdf
- Oikeusministeriö 2021. Nationalspråkstrategin, Kansalliskielistrategia: Statsrådets principbeslut, Valtioneuvoston periaatepäätös. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-967-0>
- Saari, A. (toim.). 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf
- UKK-instituutti 2022. Paikallaanolo aiheuttaa 1,5 miljardin euron vuotuiset kustannukset. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/paikallaanolo-aiheuttaa-15-miljardin-euron-vuotuiset-kustannukset/>

Anpassad motion på två språk

Anpassade motionstjänster erbjuds sällan på svenska. I många kommuner finns utrymme för förbättring i fråga om den språkliga jämlikheten.

Utvecklingen av utbudet av svenskspråkig anpassad motion släpar efter jämfört med den finskspråkiga och svenskspråkiga personer med särskilda behov har inte lika stora möjligheter att delta i ledd motion som deras finskspråkiga jämlingar. Att tillhöra två minoriteter ökar risken för marginalisering. För att kunna främja kommuninvånarnas jämlikhet inom motionstjänsterna behövs inriktad kommunikation och ledda grupper på det egna modersmålet för dem som tillhör målgruppen.

Finland har två officiella språk; finska och svenska. Finskan används mest, men svenska talas framför allt i kustregionerna och i de stora städerna i inlandet. I Finland finns också kommuner där de finsktalande är i minoritet (Justitieministeriet 2021). År 2022 bodde 1,85 miljoner finländare i tvåspråkiga kommuner där tjänster och information borde finnas tillgängliga på båda språken. När minst 8 procent av invånarna är svenskspråkiga måste kommunerna erbjuda tjänster även på svenska (Kommunförbundet 2020).

Kommunens tvåspråkighet kan göra det svårare att förverkliga den språkliga jämlikheten. Detta gäller i synnerhet personer med särskilda behov, eftersom språket som används inom motionstjänsterna kan på ett väsentligt sätt påverka huruvida en person vågar röra på sig på egen hand eller delta i ledda motionsgrupper och upplever att hen kan göra detta.

Utvecklingen av svenskspråkig anpassad motion har varit nedprioriterat i kommunerna, då nationella projekt under flera år i första hand har stöttat utvecklingen av anpassad motion i finskspråkiga kommuner (Rikala 2015). Det var tänkt att situationen skulle ändras på 1990-talet, då nuvarande Finlands Svenska Idrott skulle ta över utvecklandet av verksamhetsmiljön för svenskspråkig anpassad motion, men den ekonomiska lågkonjunkturen satte stopp för dessa planer.

Från dessa utgångslägen är det förståeligt att den svenskspråkiga anpassade motionen släpar efter den finskspråkiga. Sedan 2018 har svenskspråkig anpassad

motion utvecklats genom projektet *Anpassad motion i tvåspråkiga kommuner*. I projektet fick sex tvåspråkiga projektkommuner utbildning och idéer om hur de kan utveckla utbudet av anpassad motion. I kommunerna bildades bland annat arbetsgrupper för anpassad motion, utarbetades broschyrer om kommunens och föreningars motionsutbud, startades nya grupper för anpassad motion och genomfördes även tillgänglighetskartläggningar av idrottsanläggningar. (Nylund 2021.)

För närvarande erbjuder kommunerna olika slags ledda motionsgrupper för personer med en funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom. Informationen om grupperna når dock inte alltid målgruppen – i synnerhet inte om tjänsterna inte finns även på svenska. Mest utsatta är de personer som tillhör flera minoriteter samtidigt, till exempel språkliga och sexuella minoriteter, eller personer med funktionsnedsättning funktionsbegränsningar (Kauravaara & Rönkkö 2020).

Jämlikhet och trygghet i motionen

Små tvåspråkiga kommuner har skickligt utnyttjat sina begränsade resurser. Exempelvis erbjuder Närpes och Kimitoön tillgänglig information om motionsgrupper på två språk både på internet och i form av tryckt marknadsföringsmaterial. När grupperna leds av tvåspråkiga ledare känner sig också motionärerna välkomna och förstådda. Situationen som helhet påverkas av tillgången på medarbetare, kommunens värdegrund, språket som används i grupperna och informationen om verksamheten.

Det är viktigt att motionärerna har tillgång till information om anpassad motion på sitt eget modersmål. Personer med olika funktionsbegränsningar kan redan på grund av sin funktionsnedsättning ha svårt att delta i allmänna grupper eller använda de allmänna motionstjänsterna. Avsaknaden av ett gemensamt språk försvårar situationen ytterligare och i värsta fall förhindrar det deltagandet helt och hållet.

Att motionären får handledning på sitt eget språk är också en fråga om säkerhet. Missförstådda anvisningar till exempel på gymmet kan i värsta fall orsaka idrotts-



Kuva: Antero Aaltonen

skador. I handledningssituationen kan avsaknaden av ett gemensamt språk göra det svårare att bedöma utgångsläget och att ge och ta emot respons.

Enligt rapporten *Liikuttaako?*, som Finlands Paralympiska Kommitté och Idrottsvetenskapliga Sällskapet i Finland tagit fram, upplever personer med en funktionsnedsättning att de vanligaste yttre orsakerna som förhindrar deltagande i motion är det höga priset samt avsaknaden av lämpligt motionssällskap och lämpliga grupper (Saari 2021). Vägen från rehabiliteringspatient till motionär kan avbrytas om kommunen inte erbjuder information om grupper och andra tjänster inom anpassad motion på kundens modersmål.

Svenskspråkiga är vana vid finskspråkiga service

Åbo Akademi och justitieministeriet genomför vart fjärde år en språkbarometer i alla tvåspråkiga kommuner i Finland, vilken ger en uppfattning om de lokala språkförhållandena. Enligt språkbarometern 2016 upplever en stor del av invånarna i tvåspråkiga kommuner att de blir trakasserade eller diskriminerade på grund av sitt språk (FNB 2016; Karlsson 2021). Av språkbarometern som genomfördes 2021 framgår att många svenskspråkiga upplever trakasserier i motionsgemenskapen för att de talar sitt modersmål (Lindell 2020).

Service på svenska i tvåspråkiga kommuner är ingen självklarhet, inte heller i ärendehantering med myndigheter eller myndigheternas digitala tjänster (Ingves 2021). Under de senaste åren har man försökt trygga det svenska språkets ställning till exempel med hjälp av nationalspråksstrategin som utarbetades 2021

och som syftar till att trygga tillgången till svenskspråkig service och se till att servicen fungerar samt att stärka språkgemenskapens livskraft (Justitieministeriet 2021).

Även språkbarometern bekräftar att svensktalande tyvärr har vant sig vid att de inte har tillgång till tjänster på sitt modersmål i kommunerna. Då tänker de inte heller på att till exempel kräva motionsmöjligheter på svenska. Svenskspråkiga upplever därmed indirekt diskriminering på grund av sitt modersmål. Förutsättningen för att delta i till exempel kommunernas grupper för anpassad motion är goda kunskaper i finska, eftersom anmälningsblanketten ofta endast finns på finska.

Idrottstjänsterna och klubbarna borde ha jämlik tillgång till stöd för utvecklingen av tvåspråkig anpassad motion, och detta arbete bör inte endast vara beroende av svenskspråkiga organisationer eller projekt. Också grenförbunden och Olympiska Kommittén borde tillhandahålla stöd på två språk. För närvarande är utbildningsutbudet för svenskspråkiga ledare mindre än det för de finskspråkiga.

Språket ska vara tillgängligt

Med tillgänglighet hänvisas ofta till annat än den fysiska miljön. Exempelvis tjänster, kommunikation och webbplatser måste genomföras på ett sådant sätt att de passar alla. Tillgänglighet är också atmosfär och attityder som tar hänsyn till människornas mångfald. (Invalidförbundet 2023.)

I utvecklingen av kommunernas tjänster glömmar man ofta bort att det svenska språket är en del av tillgängligheten, i synnerhet i de svenskspråkiga områdena. Det bör finnas information om ett evenemang eller en

motionsgrupp på motionärens eget språk så att hen kan själv avgöra om gruppen är lämplig och tilltalande.

Tidigare kan det ha varit svårt i kommunerna att veta vilken terminologi om målgruppen som ska användas, framför allt på svenska. Detta har kunnat leda till att man inte vågar nämna målgruppen alls. Tvåspråkiga kommuner kan använda den nya Ordlistan för anpassad motion och paraidrott i sin kommunikation som innehåller centrala begrepp på finska, svenska och engelska.

Tvåspråkiga grupper och broschyrer stärker både finsk- och svenskspråkiga personers känsla av att vara sedda och hörda i sin kommun. Ingen förlorar på tvåspråkighet. Den ökar känslan av samhörighet, sparar pengar, sänker tröskeln för deltagande och öppnar dörrar för förståelse och olika kulturer.

På Finlands Svenska Idrotts webbplats finns stödmaterial för svenskspråkiga kommuner och klubbar.

Tips för tvåspråkiga tjänster

- Lyssna på kommuninvånarnas önskemål och kartlägger behovet av tjänster på svenska.
- Idrottstjänsterna beslutar i vilken omfattning man ska producera finsk- och svenskspråkiga grupper och följer upp genomförandet.
- Producera tvåspråkigt och tillgängligt material till internet och som broschyrer.
- Webbplatserna uppdateras samtidigt på svenska och på finska.
- Evenemangsinformation publiceras också på svenska, även om evenemanget är finskspråkigt. Det inger en känsla av att deltagaren är välkommen.
- Förenings utbildningar ordnas samtidigt och på två språk.
- Förutsätter tvåspråkighet när idrottstjänsterna köper utbildningstjänster till exempel av grenförbund.
- Prioritera språklig jämlikhet: man rekryterar även tvåspråkiga handledare och medarbetare.
- Språkliga minoriteter beaktas när klubbar bjuds in i kommunens utvecklingsgrupp eller forum för anpassad motion.
- Föreningarnas möten hålls på två språk i tvåspråkiga kommuner.

Lotta Nylund, projektledare, Finlands Svenska Idrott

Källor

- Rikala, S.** 2015. Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita. Erityisliikuntaa kuntiin 2013–2015 -hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 12.
- Finlands Svenska Idrott.** Infobank om anpassad motion och paraidrott. 21.2.2023. <https://idrott.fi/idrott/anpassad-motion/>
- FNB** 2016. Språkbarometern: Många svenskspråkiga har upplevt diskriminering. Hufvudstadsbladet. <https://www.hbl.fi/artikel/577ed155-2e56-4020-93a1-6c91698110b6>
- Ingves B.** 2021. Språklig jämlikhet är lagstadgad men inte självklar. Juristiutiset. <https://juristiutiset.fi/spraklig-jamlikhet-ar-lagstadgad-men-inte-sjalvklar/>
- Invalidiliitto** 2023. Saavutettavuus. <https://www.invalidiliitto.fi/estettomyys/saavutettavuus>
- Rikala, S.** 2021. Vanligt att unga Finlandssvenskar trakasseras på grund av sitt modersmål - Språkbarometern visar att språkminoriteterna känner sig utanför. Svenska Yle. <https://svenska.yle.fi/a/7-1516294>
- Kauravaara, K. & Rönkkö, E.** 2020. Näkymättömyys, marginalisatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. I J. Kokkonen & K. Kauravaara (red.) 2020. Eriarvoisuuden kasvat liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 175.
- Kuntaliitto** 2020. Kaksikieliset kunnat ja kaksikielisyys. <https://www.kuntaliitto.fi/kunnat-ja-kuntayhtymat/kaksikieliset-kunnat>
- Lindell, M.** 2020. Språkbarometern 2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162838>
- Nylund, L.** 2021. Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin 2018–2021 -hankkeen loppuraportti. https://bin.yhdistysavain.fi/1565693/alaniomisi6tCIBdjXCKH0VO25S/Soveltavaa%20liikuntaa%20kaksikielisiin%20kuntiin%20hankkeen_loppuraport.pdf
- Oikeusministeriö** 2021. Nationalspråkstrategin, Kansalliskielistrategia: Statsrådets principbeslut, Valtioneuvoston periaatepäätös. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-967-0>
- Saari, A.** (red.). 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujäkyselyn ja Seurakyselyn raportti. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf
- UKK-instituutti** 2022. Paikallaanolo aiheuttaa 1,5 miljardin euron vuotuiset kustannukset. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/paikallaanolo-aiheuttaa-15-miljardin-euron-vuotuiset-kustannukset/>

Kielellä ja käsitteillä on väliä

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun käsitteistö on ollut vaihtelevaa ja jatkuvassa muutoksessa. Vuonna 2023 julkaistu Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto antaa lähtökohdat yhteiselle kielelle. Neutraali ja syrjimätön kieli on tärkeä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisen väline.

Soveltavan liikunnan termistö on muuttunut nopeasti 1980-luvulta 2020-luvulle tullessa. Tämä on johtanut siihen, että käytännön työssä sekä eri asiayhteyksissä soveltavasta liikunnasta käytetään vaihtelevasti vanhempia ja uudempia käsitteitä. Erilaisten käsitteiden käyttö voi aiheuttaa hämmennystä ja väärinymmärryksiä. Vanhat käsitteet voivat tuntua loukkaavilta, saattavat estää yhteistyön tekemistä ja häiritsevät soveltavan liikunnan kehittämistä. Soveltavan liikunnan määrittelevälle sanastolle, joka kerää yhtenäiset, suositeltavat termit yksien kansien väliin, on selkeä tarve. Soveltavan liikunnan palvelupolkujen vahvistamiseksi on olennaista käyttää yhtenäistä kieltä eri toimijoiden kesken.

Suomessa vammaisuuteen ja vammaisten ihmisten liikuntaan viittaava käsitteistö on muuttunut monesti 1980-luvulta tähän päivään. Perinteisestä vammaisuuden biolääketieteellisestä lähestymistavasta on vähitellen siirrytty sosiaaliseen ajatusmalliin, mikä näkyy myös kielen kehittymisenä. Biolääketieteellisessä tai medikaalisessa vammaisuuden ajatusmallissa vammaisuus nähdään patologisena yksilön vajavaisuutena. Sosiaalisessa ajatusmallissa yksilö ymmärretään psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena ja vammaisuus muodostuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. (Barnes 2004; Oliver 1996; Saari 2011; Rintala ym. 2012; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016).

Sanaston kehitys jäi jälkeen

Käsitteiden ja ajatusmallien nopeasta ja runsaasta vaihtuvuudesta huolimatta soveltavasta liikunnasta ei ole Suomessa tehty kattavaa määrittelevää sanastoa. Ongelma ei kosketa ainoastaan soveltavaa liikuntaa, sillä liikunnasta ja urheilusta ylipäätään on koottu niukasti virallisia käsittekirjoja. Jyväskylän yliopisto on koonnut kattavan liikunnan ja urheilualan asiasanaston vuonna

1989. Tämä asiasanasto pitää sisällään myös soveltavaan liikuntaan liittyviä käsitteitä.

Opetusministeriön (OPM) asettama Erityisryhmien liikuntatoimikunta määritteli käsitteen *erityisryhmien liikunta* ensimmäisen kerran vuonna 1981. OPM tarkensi termejä komiteamietinnössä vuonna 1996. Mietinnössä erityisryhmien liikunnan määriteltiin tarkoittavan ”*sellaisien 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*” (Erityisryhmien Liikunta 2000-toimikunnan komiteamietintö 1996).

Viimeisin soveltavan liikunnan terminologiaa käsittelevä virallinen dokumentti on valtion liikuntaneuvoston Erityisryhmien liikunnan jaoston (nykyisin yhdenvertaisuus-, tasa-arvo ja kestävä kehityksen jaosto) julkaisu *Erityisryhmien liikunnan käsitteistö* vuodelta 2003. Erityisliikunta säilyi yläkäsitteenä ja soveltava liikunta käsitteen käyttö oli perusteltua niissä yhteyksissä, joihin se luontevasti soveltui. (Erityisryhmien Liikunta 2000-toimikunnan mietintö 2003.)

Soveltava liikunta vakiintui 2010-luvulla alan ammattilaisten käyttöön ja korvasi erityisliikunta-käsitteen. Nykyisin käytetään yhä enemmän myös käsitettä *kaikille avoin liikunta*. Vaikka käsitteet ovat muuttuneet ajan myötä, käytetään soveltavan liikunnan kohderyhmiin viitattaessa termejä edelleen kirjavasti. Uudet termit eivät ole vakiintuneet yhtä nopeasti arkikieleen ja vanhoihin termeihin törmää vielä valitettavan usein. Oman vaikeutensa tuottaa se, että vammaisurheilu lajineen ja paraurheilijoineen istuu hankalasti soveltavan liikunnan käsitteen alle.

Eri asiayhteys, eri käsitteet

Soveltavan liikunnan kohderyhmät käyttävät usein monien eri tahojen palveluja. Toimintarajoitteisuuteen ja soveltavaan liikuntaan liittyvä terminologia vaihtelee riippuen palvelutarjoajasta ja sektorista. Termikirjo vaikeuttaa dialogia, yhteistyötä ja kehittämistä niin alan sisällä kuin eri alojenkin välillä. Vanhojen, uusien ja kontekstista riippuvien käsitteiden sekava käyttö voi tuntua soveltavan liikunnan aihepiiriin vasta tutustu-

valle hämmäntävältä. Pahimmillaan liian vaikea termistö aiheuttaa vastareaktioita ja torjuntaa. Yhteisen suomenkielisen käsitteistön puuttuminen on tuottanut ongelmia myös tutkijoille ja kansainväliselle yhteistyölle.

Tärkeintä on, miten kohderyhmä itse puhuu itsensä. Tunnistaako ja tunnustaako toimintarajoitteinen henkilö itse ne käsitteet, joita hänestä käytetään? Toisinaan viranomaisten käyttämät termit voivat olla vieraita tai jopa holhoavia. Tänä päivänä on lisäksi syytä huomioda, että perinteisten soveltavan liikunnan kohderyhmien rinnalle on noussut paljon muitakin ryhmiä, joiden liikunnan järjestäminen vaatii soveltamista. Näitä ovat muun muassa kieli-, sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt. Tunnistettaessa uusia ryhmiä, on tärkeä pohtia, ketkä kaikki kuuluvat soveltavan liikunnan sateenvarjokäsitteen alle. Neutraali ja syrjimätön kieli on tärkeä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisen väline.

Tuumasta toimeen

Liikuntatieteellinen Seura ja Sanastokeskus käynnistivät marraskuussa 2021 soveltavan liikunnan ja paraurheilun käsitteitä koskevan sanastotyön. Sanastotyön tavoitteena oli keskeisten käsitteiden määrittely, suositettavien termien valinta ja termien käytön selkeyttäminen. Sanastoa työstettiin Sanastokeskuksen terminologin ja soveltavan liikunnan asiantuntijoista koostuvassa työryhmässä. Sanastotyö on aina yhteistyötä. Siinä tarvitaan sekä sanastotyön että sisällön asiantuntijoita.

Terminologi toi sanastotyöhön terminologisen asiantuntemuksen (määritelmien rakenteet, käsittekaaviot) ja vastasi sanaston kokoamisesta. Sisältöasiantuntijat toivat työhön alan asiantuntemusta, rajasivat aihetta ja varmistivat asiasisällön oikeellisuuden. Tarpeen mukaan sanastoa tehdessä konsultoitiin ja ylimääräisiä työpajoja järjestettiin ydintyöryhmän ulkopuolisten asiantuntijoiden kanssa.

Sanastotyön lähtökohtana ovat käsitteet, eivät sanat tai termit. Käsitelähtöisessä sanastotyössä keskitytään käsitteen merkitysisältöön. Soveltavan liikunnan sanastoa tehdessä lähdettiin liikkeelle aiheen rajaamisesta ja valittiin määriteltävät käsitteet. Sitten käsitteet analysoitiin ja määriteltiin.

Valmis Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto sisältää 41 keskeistä käsitettä. Käsitteiden tiedot esitetään sanastossa termitietueina ja käsittekaavioina. Niiden sisältö kuvataan määritelmillä ja niitä täydentävillä huomautuksilla. Käsitteiden välisiä suhteita havainnollistetaan käsittekaavioiden avulla. Sanas-

tossa suomenkielisistä termeistä annetaan suositukset ja neuvotaan, mitä termejä ei tulisi käyttää käsitteeseen viitattaessa. Termien valinnassa on huomioitu toimintarajoitteisten henkilöiden itse käyttämä kieli.

Sanasto tukee soveltavan liikunnan järjestämisen suunnittelua ja arviointia, opetusta ja tutkimusta. Se on tarkoitettu esimerkiksi liikuntapalvelujen tarjoajille, kuten kunnille, liikunnanohjaajille ja -opettajille, alan tutkijoille ja kaikille alalla suositeltavista termeistä ja niiden sisällöstä tietoa tarvitseville. Suomenkielinen sanasto hyödyttää tutkimusta ja kansainvälistä yhteistyötä, sillä sanastoon on lisätty käsitteiden vastineet ruotsiksi ja englanniksi.

Sanaston hyödyntäminen käytännön työssä

Kunnissa soveltava liikunta on paljon muutakin kuin liikunnan ohjaamista, sillä palveluiden toteutuminen vaatii paljon yhteistyötä kunnan sisällä julkisen sektorin eri palveluiden kanssa, kolmannen ja yksityisen sektorin kanssa sekä yli kuntarajojen. Yhden alan ammattilaisen tulee samaan aikaan hallita useiden eri alojen kielellistä terminologiaa. Jotta moniammatillinen yhteistyö ja vuorovaikutus toimii, tarvitaan yhteinen kieli. Usein kielen merkitykseen kiinnitetään huomiota vasta ongelmien ilmaantuessa. (Virtanen & Raitaniemi 2019.)

Kunnan sisällä soveltavan liikunnan sanasto voi auttaa kuntalaisia löytämään heille kohdenneet liikuntamahdollisuudet, kun liikuntapalveluiden työntekijöillä on paremmat edellytykset viestiä liikuntapaikoista ja harrastusmahdollisuuksista. Sanaston ja toimintaympäristöä määrittelevien käsitteiden pohjalta keskustelua toimintarajoitteisille kuntalaisille tarjottavista palveluista on helpompi käydä. Moniammatillisessa yhteistyössä hyvinvointialueiden ja kuntien työntekijöiden kesken on olennaista erottaa esimerkiksi kuntouttava liikunta ja soveltavan liikunnan harrastaminen.

Yhteistyö kunnan ja hyvinvointialueiden välillä vaatii yhteistyöverkoston ja palvelupolkujen luomista. Vielä hahmottuvissa palvelurakenteissa yhteinen kieli on olennainen osa onnistumista. Yhteisymmärryksen rakentuminen vaatii aikaa. Ammattilaisten työn ytimessä on kuitenkin aina kuntalainen, jonka pitää pystyä navigoimaan sujuvasti hyvinvointialueen ja kunnan välillä. Tarvitaan asiantuntevaa henkilöstöä, joka osaa tarvittaessa auttaa eri palveluntarjoajan luota toiselle esimerkiksi liikuntaneuvonnassa. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto voi helpottaa myös asiakastietojärjestelmien kirjauksia, joissa pyritään käyttämään yhtenäistä kieltä.

Sanastosta on hyötyä myös silloin, kun uutta soveltavan liikunnan toimintaa halutaan aloittaa. Käsitteet

helpottavat esimerkiksi tilanteita, joissa kunta tuottaa soveltavan liikunnan palveluita yhteistyössä järjestöjen kanssa. Palveluntarjoaja saa sanastosta työkalupakin, jonka avulla kohderyhmille on helpompi kohdentaa viestintää. Urheiluseurat ovat ilmaisseet aikaisemmin tarpeen saada opastusta toimintarajoitteisten liikkujien tavoittamiseksi (Saari 2021) ja oikeanlaisten termien avulla palveluita voidaan markkinoida erityisryhmiin kuuluville henkilöille.

Uuden sanaston käyttö kunnissa

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto tarjoaa hyvät edellytykset edistää saavutettavuutta kuntien liikuntapalveluissa:

- Päivittää liikuntapalveluiden verkkosivuille sekä painettuun markkinointimateriaaliin ajankäytökäiset termit.
- Käyttää monikanavaista viestintää kohderyhmien tavoittamiseen.
- Huolehtikaa, että verkkosivuilla ja muussa markkinointimateriaalissa tuodaan esille sekä visuaalisesti että sanallisesti liikkujien moninaista kuvastoa. Toimintarajoitteisen kuntalaisen tulee kokea kuuluvansa liikuntapalveluiden kohderyhmään.
- Kouluttakaa koko liikuntapalveluiden henkilökuntaa ymmärtämään soveltavan liikunnan perusteita. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun asianmukaisen sanaston käyttäminen on kaikkien työntekijöiden vastuulla. Syrjimätön kieli on asiakaspalvelutilanteiden lähtökohta.

Kieli ajassa ja paikassa

Kieli kehittyy, se elää ajassa ja muuttuu jatkuvasti. Uusia, parempia ilmaisuja tulee vanhojen tilalle. Tämä oli myös yksi sanastohankkeen lähtökohdista. Kielen kehittyminen näkyi sanastoa tehdessä, kun työryhmässä pohdittiin ruotsin- ja englanninkielisiä vastinpareja suomenkielisille käsitteille. Osa käsitteistä, joita pyrimme nyt vakiinnuttamaan yleiskieleen Suomessa, on Pohjoismaissa ja englantia puhuvissa maissa jo vaihtumassa uusiin. Sanastoon valittiin mukaan työryhmän parhaaseen tietoon perustuen tällä hetkellä yleisimmin käytössä olevat käsitteet kaikilla kolmella kielellä.

Sanastoa on päivitettävä ja muokattava jatkossakin. On kuitenkin hyvä tunnistaa, missä olemme tällä hetkellä: mitä käsitteitä on suositeltavaa käyttää nyt ja mitkä käsitteet ovat puolestaan vanhentuneet. Sanastossa muutosta on havainnoitu eri alakategorioilla. Työryhmän suosittama käsite on ensimmäisenä lihavoituna. Suositellun käsitteen alta saattaa löytyä merkinnät

”*mieluummin kuin*” tai ”*ei*”. Tilanteessa ”*mieluummin kuin*” kyseinen käsite saattaa olla vielä käytössä yleisesti, mutta lihavoitu käsite olisi ensisijaisesti suositeltu. Sanastoon on myös merkitty ”*ei*”, kun jotain käsitettä ei tulisi enää käyttää.

Toiveena on, että Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto toimii pohjana tuleville muutoksille ja että jatkossa sanastoa on helppo päivittää. Tavoitteena on, että sanasto lisää yhteisymmärrystä ja vuorovaikutusta niin alan sisällä kuin alojen välillä soveltavan liikunnan edistämiseksi.

Wilja Prinkey, liikuntatieteiden erityisasiantuntija, Liikuntatieteellinen Seura

Riikka Roitto, hankeasiantuntija, Liikuntatieteellisen Seura

Lähteet

- Ala-Vähälä, T. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvostojen julkaisuja 2021:3.
- Barnes, C. 2004. Theorising and researching disability from a social model perspective. Teoksessa C. Barnes & G. Mercer (toim.) *Implementing the social model of disability: Theory and research*. Leeds: The Disability Press, 1–17.
- Erityisryhmien liikunnan käsitteistö 2 2003. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2003. Erityisliikunnan jaosto.
- Erityisryhmien Liikunta 2000-toimikunnan mietintö 1996. Komiteamietintö. 1996:15. Helsinki.
- Erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö 1981. Komiteamietintö. 1981:44. Helsinki.
- Liikunnan ja urheilun asiansanasto 1989. Toim. Outi Meriläinen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 65. Jyväskylä, 1989.
- Oliver, M. 1996. *Understanding disability: from theory to practice*. Basingstoke: Macmillan.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168.
- Saari, A. 2021. Seurakysely. Teoksessa A. Saari (toim.) *Liikuttaako? Toimintarajoitteisille liikkujille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti*. Suomen Paralympiakomitea 2021.
- Saari, A. 2011. Inklusion nostet ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 174.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. ICF-luokitus. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>.
- Virtanen, A. & Raitaniemi M. 2019. Työelämän kielikäytännön monikielisissä yhteisöissä. Teoksessa: T. Saarinen, P. Nuolijärvi, S. Pöyhönen & T. Kangasvieri (toim.) *Kieli, koulutus, politiikka*. Tampere: Vastapaino, 231–255.



Riikka Roitto & Aija Saari (toim.)

Kaikille avoin liikunta kunnissa

Liikunta on Suomessa kaikille perustuslaissa taattu sivistyksellinen oikeus. Mahdollisuudet liikkua eivät kuitenkaan toteudu yhtäläisesti. Erityisen vaikea on monien toimintarajoitteisten ihmisten tilanne. Kunnat, lajiliitot ja urheiluseurat ovat avainasemassa toteutettaessa paikallisesti soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua.

Kaikille avoin liikunta kunnissa -artikkelikokoelma kokoaa yhteen *Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta* -hankkeen kokemukset. Julkaisu tarjoaa sekä käytännön neuvoja että tutkittua tietoa kaikille avoimen liikunnan parissa toimiville.

Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 24
Helsinki 2023

ISBN 978-952-5762-30-3
ISSN 1798-2464



9 789525 762303

 **LTS**
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

