

SUOSITUKSET SOVELTAVAN LIIKUNNAN JA VAMMAISURHEILUN KEHITTÄMISEKSI 2019–2022

1. SAAVUTETTAVUUS, ESTEETTÖMYYS JA APUVÄLINEET

Suositus: Edistetään kaikkien ihmisten arkiliikkumista ja liikuntaa esteettömällä ja saavutettavilla lähiympäristöillä, luontokohteilla sekä liikuntapaikoilla. Osallistetaan eri väestöryhmiä entistä enemmän liikkumisen ja liikunnan olosuhdetyöhön. Selvitetään kokonaiskuva keskeisten liikuntaolosuhteiden esteettömyydestä ja saavutettavuudesta tulevien päätösten pohjaksi.

Esteettömät ja saavutettavat lähiympäristöt, luontokohteet ja liikuntapaikat luovat perustan yhdenvertaiselle liikunnalle ja urheilulle. Lähellä sijaitsevat palvelut, työpaikat ja koulut sekä kattavat ja laadukkaat kävely- ja pyöräilyolosuhteet tukevat arkiliikkumista. Liikuntaharrastamisen hinnan kasvaessa on tärkeää kiinnittää entistä enemmän huomiota myös liikunnan taloudelliseen saavutettavuuteen.

Yksittäiset kartoitukset ja selvitykset kuitenkin osoittavat, että niin lähiympäristöissä, luontokohteissa kuin liikuntapaikoissa on edelleen olennaisia puutteita esteettömyydessä ja saavutettavuudessa. Liikuntaolosuhteiden esteettömyydestä ja saavutettavuudesta puuttuu valtakunnan tason tilannetta kuvaava tietopohja. Suuri tarve on myös yksittäisten liikuntapaikkojen esteettömyyskartoituksille, joiden tekoa tulee tukea. Luontokohteiden esteettömyyden ja saavutettavuuden kriteereistä tarvitaan lisää tietoa. Luontokohteissa esteettömyyden määrittely on pelkästään muuttuvien sääolosuhteiden takia haastavampaa kuin rakennetussa ympäristössä.

Eri väestöryhmien tarpeiden huomioiminen arkiliikuntaympäristön sekä liikunta- ja urheiluolosuhteiden suunnittelussa on edelleen puutteellista, minkä myötä ympäristöt eivät palvele kaikkia käyttäjiä. Osallistavan suunnittelun käytäntöjä on syytä ottaa entistä laajemmin käyttöön.

Suositus: Lisätään koulutusta ja tiedotusta liikuntaolosuhteiden esteettömyydestä ja saavutettavuudesta sekä kannustetaan nostamaan vaatimustasoa esteettömyydessä. Päivitetään liikuntaolosuhteita ja niiden rakentamista ohjaavat aineistot.

Edelleen liikuntapaikkojen rakentamisavustushakemuksien yksi yleisimmistä hylkäysperusteista ovat puutteet esteettömyydessä. Esteettömyysvaatimukset luovat vain minimitason rakennusten tai niiden korjauksen suunnittelulle. Liikuntapaikkojen ja -olosuhteiden rakentamista ohjaavat aineistot vaativat päivittämistä muuttuneiden esteettömyysasetusten myötä.

Merkittävä osa ihmisten liikkumisesta ja liikunnasta tapahtuu ympäristössä, joka ei ole liikuntahallinnon hallinnassa (esimerkiksi luontoreitit ja kevyenliikenteen väylät). Muiden hallinnonalojen edustajilla niin valtakunnallisesti kuin paikallistasolla on puutteita esteettömien liikuntaolosuhteiden kriteereistä ja vaatimuksista.

Suositus: Lisätään tietoa ja saatavuutta liikkumisen, liikunnan ja urheilun apuvälineistä kunnissa ja alueilla.

Erilaiset apuvälineet ovat edellytys monen ihmisen liikkumiselle, liikunnalle ja urheilulle. Apuvälineiden saatavuudessa on tapahtunut viime vuosina positiivista kehitystä, mutta edelleen niihin liittyvässä tietoudessa ja saatavuudessa on paljon kehitettävää.

Kuntia ja muita käytännön toimijoita tulee tukea ja kannustaa niin yhteisten, yli hallintorajojen, tapahtuvien apuvälineiden kuin yksilöllisten liikkumista mahdollistavien apuvälineiden hankintaan. Apuvälineet tulee olla kaikkien kuntalaisten, hallintokuntien ja muiden toimijoiden (seurat, yhdistykset jne.) käytettävissä.

2. VALTIONHALLINTO JA KUNNAT

Suositus: Huomioidaan nykyistä paremmin toimintarajoitteisten liikkuminen ja liikunta koko väestöä koskevissa toimenpiteissä sekä kaikissa valtionhallinnon ja kuntien liikkumiseen, liikuntaan ja urheiluun liittyvissä strategioissa ja suunnitelmissa. Suunnataan toimenpiteitä entistä enemmän heikoimmassa asemassa oleviin. Huolehditaan tavoitteiden ja suunnitelmien toteutumisen seurannasta ja arvioinnista (esimerkiksi kunnissa tarkastuslautakunnat).

Toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisen ja liikunnan kysymyksiä ei ole huomioitu riittävän hyvin koko väestölle suunnatuissa julkisissa toimenpiteissä (mm. yhdyskuntasuunnittelu, varhaiskasvatus, peruskoulu, aamu- ja iltapäivätoiminta, nuorisotyö sekä ikääntyneiden palvelut). Näihin toimenpiteisiin panostamalla taataan kaikille yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiseen ja liikuntaan ainakin julkisten toimenpiteiden puitteissa.

Nykyisillä valtionhallinnon, kuntien ja järjestöjen soveltavaan liikuntaan liittyvillä toimenpiteillä tavoitetaan suurelta osin hyväkuntoiset. Kaikkein heikoimmassa asemassa ja kunnossa olevat ihmiset jäävät monesti tavoittamatta. Esimerkiksi kuntien liikuntatoimien järjestämä ikääntyneiden liikunta tavoittaa pääosin hyväkuntoiset ikääntyneet. Ulkopuolelle jäävät ne, joilla on vaikeuksia osallistua tavanomaiseen liikuntatoimintaan ja jotka tutkimusten mukaan hyötyisivät eniten liikkumisesta.

Toimenpiteitä tulee kohdistaa entistä enemmän niihin väestöryhmiin, joiden edellytykset oman hyvinvoinnin edistämiseen ovat heikoimmat. Heidän liikkumisen ja liikunnan tukeminen tuottaa myös suurimmat yhteiskunnalliset hyödyt. Kun halutaan liikuttaa ja aktivoida heikompikuntoisia, ei voida kiinnittää huomiota vain osallistujamääriin.

Suositus: Lisätään hallinnonalojen välistä sekä hallinnon ja yhdistysten välistä yhteistyötä niin valtakunnallisesti kuin paikallistasolla. Selkiinnytetään eri toimijoiden roolit toimintarajoitteisten liikunnan edistämisessä. Eri hallinnonaloilla arvioidaan omien toimenpiteiden vaikutuksia ihmisten liikuntaan. Laaditaan yhdessä soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma tuleville vuosille.

Toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntapolku on useiden hallinnonalojen vastuulla ja liikunnassa korostuvat yhteistyö sekä moniammatillisuus. Ratkaisevaa ei ole vain liikunta-alan ammattilaisen toiminta vaan yhtä tärkeää voi olla esimerkiksi sosiaali- tai ympäristöpalveluiden toimenpiteet. Eri hallinnonalojen yhteistyö toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnan edistämiseksi näyttyy kuitenkin vähäisenä. Vielä vähäisemmältä näyttää alueellinen yhteistyö, joka voisi taata osassa maata riittävän väestöpohjan laadukkaille soveltavan liikunnan palveluille.

Yhteistyön lisäksi olennaista on, että eri hallinnonalat arvioivat toimenpiteidensä vaikutuksia ihmisten liikuntaan. Esimerkiksi vammaispalveluita myöntävien viranomaisten tulisi arvioida ratkaisujensa liikkumisvaikutuksia, oli kyse kuljetuspalveluista, apuvälineistä tai henkilökohtaisesta avusta.

Soveltavan liikunnan kohdalla liikuntapolussa oleellista on myös järjestöjen organisoima liikunta ja riittävä tiedotus. Hallinnon sekä soveltavaa liikuntaa ja vammaisurheilua edistävien järjestöjen ja yhdistysten välinen yhteistyö on kuitenkin riittämätöntä. Järjestöillä, yhdistyksillä sekä muilla alan asiantuntijoilla on valmiuksia valmistella niin valtakunnallisesti kuin paikallistasolla yhdessä hallinnon kanssa soveltavan liikunnan tavoitteita ja toimenpiteitä sekä alan kehittämissuunnitelmia. Tarvitaan lisää säännöllisiä valtakunnallisia, alueellisia ja paikallisia kohtaamisia. Yhteistyö tuo kaivattuja lisävoimavaroja toimintaan, joka perustuu ainakin osin vapaaehtoistyöhön.

Suositus: Jatketaan liikuntaneuvonnan kehittämistä myös pitkäaikaissairaiden ja toimintarajoitteisten näkökulmasta kehittämällä liikuntaneuvojen soveltavan liikunnan osaamista. Huolehditaan ja seurataan sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutoksessa saumattomien ja yksilöllisten palveluketjujen ulottumisesta maakunnan sote-palveluista kuntien ja järjestöjen soveltavan liikunnan palveluihin.

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Liikuntaneuvonta on nousemassa merkittävään osaan kuntien terveyden ja liikunnan edistämistyötä. Neuvonnassa on mukana pitkäaikaissairaita ja muita toimintarajoitteisia, mutta haasteena on ollut liikuntaneuvojen osaaminen kohdata toimintarajoitteisia henkilöitä sekä tiedonpuute liikunnan soveltamisesta ja paikallistoimijoiden liikuntatarjonnasta. Haasteena ovat myös soveltavan liikunnan toimijoiden resurssit osallistua liikuntaneuvonnan palveluketjuun. Yksi keino kehittää liikuntaneuvontaa olisi lisätä kuntien erityisliikunnanohjaajien mahdollisuuksia antaa liikuntaneuvontaa.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutoksessa sote-palvelut siirtyvät maakunnalle ja liikuntapalvelut jäävät kunnalle, mikä voi hankaloittaa ihmisten siirtymistä palvelujen ketjussa eteenpäin. Sotemuutoksen edistymistä tulee seurata myös pitkäaikaissairaiden ja muiden toimintarajoitteisten näkökulmasta, tunnistaa ongelmakohtia sekä etsiä niihin ratkaisuja.

3. KANSALAISTOIMINTA

Suositus: Avustetaan yhtenäisesti erilaisia liikuntaa edistäviä ja järjestäviä järjestöjä sekä yhdistyksiä niin valtakunnallisesti kuin paikallistasolla.

Soveltava liikunta näyttää jäävän rahoittajien väliselle harmaalle alueelle niin valtakunnallisesti kuin paikallistasolla. Suomessa on runsaasti esimerkiksi valtakunnallisia kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjä, jotka edistävät väestön terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Jo pitkään on ollut epäselvää, kenen tulisi avustaa näiden järjestöjen liikuntatoimintaa (sosiaali- ja terveysministeriö/sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA vs. opetus- ja kulttuuriministeriö).

Paikallistasolla kuntien tuki keskittyy liikunta- ja urheiluseurojen avustamiseen, jolloin jää hyödyntämättä esimerkiksi kansanterveys-, vammais- ja eläkeläisjärjestöjen paikallisyhdistysten mahdollisuudet liikuttaa kuntalaisia. Yhdistysten lisäksi tulee tukea myös tärkeää työtä tekeviä vertaisohjaajia ja heidän osaamistaan.

Suositus: Nostetaan kaikille avoimen liikunnan kehittäminen seuratoiminnan kehittämisen yhdeksi painoalueeksi esimerkiksi Seuratoiminnan kehittämistuessa.

Seuratoiminnassa ei ole tapahtunut merkittäviä edistysaskelia viimeisten vuosien aikana toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnan näkökulmasta. Moni seura tekee hyvää työtä toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnan ja urheilun edistämiseksi, mutta arviolta vain noin 10 % seuroista järjestää heille toimintaa. Tulevaisuus tuo myös ikäihmiset yhä enemmän seurojen ja muiden liikuntaa edistävien yhdistysten toiminnan pariin.

Seurat tarvitsevat entistä enemmän tukea ja kannustumia kaikille avoimen liikunnan kehittämiseen varsinkin avoimen toiminnan alkuvaiheessa. Seuratoiminnan merkitys toimintarajoitteisten liikunnan edistämässä voi korostua etenkin pienissä kunnissa, joissa ei tuoteta laajoja kunnallisia soveltavan liikunnan palveluja tai kunnassa ei ole juurikaan muita liikuntaa edistäviä yhdistyksiä.

Suositus: Valtakunnallisten liikuntajärjestöjen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmien vaatimisesta siirrytään tehdyn yhdenvertaisuus- ja tasa-arvotyön seuraamiseen ja onnistumisista palkitsemiseen. Laaditaan vammaisurheilun integraatiolle konkreettiset tavoitteet ja toimenpidesuunnitelma. Kohdellaan vammaisurheilijoita yhdenvertaisesti muiden urheilijoihin kanssa sekä lisätään avoimuutta ja läpinäkyvyyttä urheilun prosesseissa.

Valtakunnallisilta liikuntajärjestöiltä on vaadittu valtionavustuksen yhteydessä yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmia. Nykyisin suuri osa järjestöistä on laatinut suunnitelmat. Kaikilta tulee vaatia yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmat, minkä jälkeen tulee siirtyä seuraamaan suunnitelmien toteuttamista ja palkita järjestöjä onnistumisista.

Vammaisurheilun integraatio on ollut esillä jo vuosia valtionhallinnon tavoitteissa. Vammaisurheilun integraatiossa on tapahtunut vuosien mittaan edistymistä, mutta integraation edistymisessä lajiliitoissa on suuria eroja. Arviolta noin kolmasosa lajiliitoista ei edistä lainkaan toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaa. Integraation systemaattista edistämistä varten puuttuvat konkreettiset tavoitteet ja toimenpidesuunnitelma.

Parayleisurheilun EM-kisojen 2018 aikana nousivat puheenaiheeksi urheilijoiden omavastuuosuudet, joita urheilijat joutuvat maksamaan kisamatkoistaan. Vastaavaa menettelyä ei ole vammattomilla yleisurheilijoilla. Urheilija-apurahojen osalta yhdenvertaisuus toteutuu paremmin, mutta myöntökriteerit ja perustelut eivät ole julkisesti kaikille nähtävillä, mikä takaisi läpinäkyvyyden läpi koko hakuprosessin.

4. KOULUTUS JA OSAAMINEN

Suositus: Kannustetaan eri oppilaitoksia ja muita koulutusorganisaatioita sekä järjestöjä ja yhdistyksiä lisäämään perus- ja täydennyskoulutuksiin toimintarajoitteisten ja ikääntyvien liikunnan sekä vammaisurheilun sisältöjä. Tuetaan varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen opettajien, liikunnanohjaajien sekä muiden liikkumista ja liikuntaa edistävien toimijoiden soveltavan liikunnan täydennyskoulutautumista.

Keskeisimpiä haasteita soveltavan liikunnan, iäkkäiden toimintarajoitteisten ihmisen liikkumisen ja liikunnan sekä vammaiskilpa- ja huippu-urheilun kehittymiselle on osaamisen ja osaavien toimijoiden puute. Esimerkiksi monissa liikunta- ja urheilujärjestöissä ja -seuroissa olisi kiinnostusta ottaa toimintarajoitteisia ja ikääntyneitä mukaan toimintaan sekä järjestää heille liikuntaa. Järjestöiltä ja seuroilta puuttuu kuitenkin tietoa, miten tavoittaa toimintarajoitteiset ja ikääntyneet sekä miten toimia ja ohjata heidän liikuntaansa.

Myös eri hallinnonalojen (liikuntapalvelut, varhaiskasvatus, perusopetus, terveyspalvelut, vammaispalvelut, vanhustenhuolto jne.) olisi mahdollisuus edistää entistä enemmän toimintarajoitteisten liikkumista, mutta esteenä ovat usein puutteet tiedossa ja osaamisessa toimintarajoitteisten ja ikääntyneiden liikunnasta. Tarvitaan entistä enemmän osaamista, osaavia ohjaajia, valmentajia ja muiden ammattiryhmien edustajia, joilla on soveltavan liikunnan, ikääntyvien liikunnan ja vammaisurheilun erityisosaamista.

Suositus: Laaditaan kokonaisarvio soveltavan liikunnan, ikääntyneiden liikunnan sekä vammaisurheilun koulutuksen asemasta ja kehittämistarpeista sekä kootaan koulutusmahdollisuuksista tietopankki verkkoon.

Liikunta-alan koulutuksessa on tapahtunut paljon muutoksia viime vuosina. Soveltavan liikunnan aseman ja osaamisen kehittyminen uudistuvassa koulutusympäristössä on herättänyt huolta. Haasteena on myös se, että nykyisestä alan koulutustarjonnasta (esim. yliopisto, ammattikorkeakoulu, ammatillinen koulutus ja järjestöjen täydennyskoulutus) ja sen kehittämistarpeista ei ole saatavilla kootusti tietoa yhdestä paikasta.

Suositus: Käynnistetään ja tuetaan erityisopettajien ja erityisliikunnanohjaajien sekä liikunnanopettajien konsultoivaa toimintaa.

Koulujen liikuntaa opettavat opettajat tarvitsevat lisää tietoa ja osaamista tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaan liittyvissä kysymyksissä. Tietoa ja osaamista on mahdollista parantaa koulutusten lisäksi lisäämällä kuntien erityisliikunnanohjaajien, erityisopettajien ja liikunnanopettajien konsultoivaa toimintaa liikunnanopetuksessa ja muiden toimijoiden liikunnan edistämisessä. Lisäksi kunnissa tulisi hyödyntää nykyistä paremmin Valteri-verkoston konsultoivia opettajia.

5. TUTKIMUS

Suositus: Sisällytetään yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo-periaatteet poikkileikkaavasti kaikkiin tutkimushankkeisiin. Varmistetaan toimintarajoitteisten henkilöiden sekä muiden vähemmistöryhmien mukanaolo liikkumiseen ja liikuntaan liittyvissä väestötutkimuksissa.

Toimintarajoitteiset henkilöt ovat jääneet monesti pois liikkumiseen ja liikuntaan liittyvistä tutkimuksista, kuten laajoista väestötason tutkimuksista. Tämän myötä ei ole ollut saatavissa luotettavaa tietoa toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnasta. Laajat väestötason liikkumiseen ja liikuntaan liittyvät tutkimukset tulee kohdistaa kaikkiin väestö- ja vähemmistöryhmiin.

Suositus: Käynnistetään tutkimusta niistä liikkumiseen, liikuntaan ja urheiluun liittyvistä alueista, joista on toistaiseksi hyvin vähän tutkimustietoa.

Eri ryhmien liikunnan erityiskysymyksistä sekä liikunnan tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumisesta tarvitaan lisää tietoa niin valtakunnan tasolle kuin paikallistasolle käytännön työhön. Tutkimusten avulla tunnistetaan nykyistä paremmin niin liikuntakulttuurin poissulkevia ja syrjiviä kuin yhdenvertaisuutta vahvistavia rakenteita ja käytäntöjä. Tutkimukset auttaisivat myös arvioimaan yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon nykytilaa liikuntakulttuurissa.

Suositus: Lisätään toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaa ja vapaa-aikaa tutkivien tahojen verkostoitumista ja yhteistyötä.

Toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisen ja liikunnan tutkimuksen kenttä on hyvin moninainen kattaen aina vammaisten lasten ja nuorten nuorisokulttuurin, ikäihmisten kaatumiset sekä huippu-urheilun. Vaikka alan päätoimisia tutkijoita on vähän, alaan liittyvää tutkimusta tehdään eri puolilla Suomea ja alan tutkijat ovat hajallaan, mikä vähentää yhteistyön mahdollisuuksia. Tärkeää on myös vahvistaa kansainvälistä yhteistyötä.

Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittämissuosituksen 2019–2022 laatimisesta on vastannut Liikuntatieteellisen Seuran koordinoima soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmä. Suositusten taustalla ovat viime vuosien eri arviointien ja raporttien suositukset sekä Soveltavan liikunnan päivien 2018 huomiot. Suositusten laatimisessa ovat olleet mukana myös reilut 140 alan toimijaa, jotka ovat antaneet näkemyksensä suosituksista.