

HÄMEENLINNAN LIIKUNTAHALLIT OY

Korona-ajan kokemukset ja haasteet Hämeenlinnan liikuntapalveluissa

Korona-jumpan alkulämmittely

- *Pe 13.3. Hämeenlinnan uimahallit suljetaan (myös muita liikuntapaikkoja suljetaan ja ke 18.3. mennessä kaikki liikuntapaikat ovat suljettuina).*
- *Pe 13.3. päätetään, että kaikki kevään 2020 liikuntaryhmät keskeytetään.*
- *16.3. – 18.3. liikunnanohjaajat soittavat henkilökohtaisesti kaikille asiakkaille (n. 900 hlöä) liikuntaryhmien keskeyttämisestä loppukevään ajaksi ja samalla aloitetaan hyvitykset toteutumatta jääneistä ohjauskerroista.*
- *Kaikki toiminta; ryhmät, kurssit, koulutukset ja yhteistyötoiminnot on keskeytetty ja ohjaushenkilökunta määrätty etätöihin.*
- *19. – 24.3. Odotusvaihe; liikunnanohjauspalveluiden ohjaajien osaaminen kartoitetaan ja kaikki ovat ”valmiustilassa” siirtymään muihin avustaviin tehtäviin sote-sektorille tarpeen mukaan. Epätietoisuutta.*
 - *Samaan aikaan kuitenkin tutustutaan ja valmistaudutaan erilaisiin etämallisiin tapoihin luoda liikunnallista sisältöä asiakkaille ja kuntalaisille. Ensimmäiset lyhyet liikuntavinkkivideot someen omista kodeistamme!*

Aerobinen osa (yksinkertaisia askelia)

- *24.3. – 27.3. suunnitellaan ja sovitaan askelmerkit kevään toiminnoista;*
 - *Aloitetaan asiakassoitot kaikista heikommassa asemassa oleville omille asiakkaille (Voitas-ryhmät) ja kannustetaan ihmisiä aktiivisuuteen ja liikkumiseen sekä kotona että ulkona.*
 - *Aloitetaan liikuntavinkkejä sisältävät viikkoviestit, joita lähetetään joka viikon alussa sähköpostilla kaikille asiakkaille.*
 - *Aloitetaan omien viikoittaisten liikuntavinkkivideoiden tuottaminen sosiaaliseen mediaan ja nettisivuille.*
 - *Käynnistetään liikuntaneuvonta, jota on saatavilla puhelimitse, sähköpostilla ja somessa.*
 - *Käynnistetään #parvekejumppa yhteistyössä Hämeenlinnan kaupungin Liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun –hankkeen kanssa! Ensimmäinen parvekejumppa toteutettiin Hämeenlinnan keskustassa pe 27.3. Osallistujia oli omilla parvekkeillaan 20 hlöä.*
- *Ohjaajien tiimihenki näkyy heti alusta lähtien! Kaikki haluavat saada uudet toimintamallit käyttöön ja kaikki näkevät korona-ajan haasteissa myös mahdollisuuden tehdä eri tavalla, paremmin ja yhdessä. Tiimihenki, yhteistyö ja halu auttaa työkavereita ja asiakkaita on ollut koko korona-ajan isoin asia.*
- *Toimintoja lähdettiin viemään alusta lähtien kokeilemalla eteenpäin. Liika suunnittelu jätettiin pois ja keskityttiin vain tuottamaan.*
- *Uudet palvelut olivat pystyssä n. 1,5 viikossa.*

Lihaskunto-osa (työn punnertamista)

- *Maalis- huhtikuun vaihteesta eteenpäin ohjaajat tuottivat viikoittaisia liikuntavinkkivideoita (2kpl/vko). Sekä kuvaaminen että editointi opeteltiin kantapään kautta -> opittiin uutta!*
- *Haaga-Helian EUDAPA-linjan opiskelijat tuottivat Liikuntahallien käyttöön projektina n. 10 videota, joita levitettiin somessa.*
- *Hämeen Setlementin Senioriklovnit tuottivat iloksemme oman videokollaasinsa.*
- *Parvekejummat lähtivät leviämään ensimmäisestä viikosta lähtien nopeasti ja yhteistyökumppaniksi saatiin Hämeenlinnan vanhusten asuntosäätiö, jonka 12 taloyhtiöön järjestettiin parvekejumppia kerran viikossa toukokuun loppuun asti. Lisäksi mukana oli 5 muuta taloyhtiötä, joissa vierailtiin kerran viikossa. Paikallinen media huomio tehdyn työn ja toiminta sai paljon näkyvyyttä.*
 - *27.3. – 29.5.*
 - *Kohteita 17*
 - *Ohjauskertoja 102*
 - *Osallistumiskertoja 1199 hlöä, n. 12hlöä/ohjaus, enimmillään 33hlöä/kohde,*
- *Viikkoviestit lähtivät omille asiakkaillemme joka maanantai ja ne sisälsivät kirjallisia liikuntavinkkejä ja hyviä linkkejä sekä omiin että muiden materiaaleihin.*
- *Asiakassoittoja tehtiin heikoimmassa asemassa oleville henkilöille huhtikuun ajan.*
- *Yhteistyöprojekteina: mm. Street-O ratojen kartoitus ja työmatkaliikuntaan kannustavat somevideot.*
- *Liikuntaneuvonta ei sinällään saavuttanut erityistä suosiota, mutta neuvontaa tehtiin yleisellä tasolla jatkuvasti sosiaaliseen mediaan ja parvekejumppien yhteydessä.*
- *Kaikki edellä mainittu toiminta ja huomio, jota työmme sai, takasi myös työrauhan ohjaushenkilöstölle koko ”korona-ajaksi”*

Kehonhuolto (paluu "normaaliin")

- *1.6. alkaen korona-rajoitusten höllentyminen ja kesäohjelman aloitus.*
- *Puistojumppia, kehonhuolto, parvekejumppia (12 kohdetta) ulkona. Videot jätetään tauolle.*
 - Kesän haasteet:*
 - *Kokoontumisrajoitus 50 hlöä, jolloin varauduttiin kahdella ohjaajalle useammassa kohteissa, jotta pystymme jakamaan suuremmat hlömäärät kahteen osaan. Enimmillään 100 hlöä puistojumpissa.*
 - *Ohjaajien joustavuus ja sopeutuminen muuttuvissa tilanteissa keskiössä.*
 - *Muutoin lähes normaalia liikunnanohjaajien työelämää.*
- *Valmistaudutaan tulevan syksyn toimintakauteen ikään kuin normaaleissa oloissa.*
 - *Haasteena epävarmuustekijät ja meistä riippumattomat asiat, kuten tilakysymykset yms.*
- *Pitkän kevään ja kesäkuun jälkeinen loma heinäkuussa, jolloin liikunnanohjaus kokonaisuudessaan suljettu.*
- *Elokuun alussa kaksi ensimmäistä viikkoa pyöritetään vielä puistojumppia ja kehonhuolto yleisön hartaasti niin toivoessa.*
- *Valmistautumista tulevan toimintakauden aloitukseen.*

Uuden jumpan aloittelua

- *Kesän aikana normaalit suunnitelmat toimintakaudesta 2020-2021.*
- *Suunnittelussa on huomioitu erilaisia skenaarioita, mitä syksy voi tuoda tullessaan, mutta valmistautuminen tapahtuu, kuten tavallisestikin.*
- *Kaikissa liikuntaryhmissä pidetään tiukasti kiinni niihin asetetuista hlömäärien rajoituksista.*
- *Erityisesti hygieniaohjeistuksia tullaan painottamaan asiakkaille.*
- *Noudatamme toiminnassamme valtion johdon antamia linjauksia ja suosituksia.*
- *Turvavälien ja turvallisen harjoittelun varmistamiseksi jokainen ohjaaja suunnittelee toiminnan sisällön, niin että asiakkaat voivat levollisin mielin osallistua ryhmiin.*
- *Varaudutaan siihen, että toimintaa voidaan joutua rajoittamaan, jolloin käynnistetään korvaavia toimia nopealla aikataululla.*
- ***Keväällä syntyneet uudet toimintamallit ja palvelut jäävät elämään!***
 - *Liikuntavinkkivideot, liikuntaneuvonta ja parvekejumputkin jossain muodossa ovat jatkossakin osa toimintaamme.*

Kehity ja kehitä (haasteet/huomiot/ratkaisut)

- *Jokainen organisaatio tekee omien resurssiensa puitteissa parhaansa. Ratkaisut löytyvät työntekijöistä.*
 - *Henkilöstö joustaa ja sopeutuu! Olemme valmiina muuttumaan, kun ympäristö muuttuu.*
 - *Henkilöstö tekee yhdessä! Toimitaan joukkueena turbulenssissa ja tuetaan toisiamme.*
 - *Henkilöstö haluaa tehdä! Jokaisella on vahva tahtotila tehdä työtä ulospäin asiakkaille muuttuneissa olosuhteissa.*
 - *Epävarmuus omien töiden jatkumisesta on helpompi käsitellä, kun ympärillä on olkapäitä, joihin nojata.*
- *Miten löydetään keino tuottaa kaikille sopivia liikuntapalveluita, kun ihmisiä ei voida tavata.*
 - *Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa*
 - *Sähköisten palveluiden ratkaisut*
 - *Vie liikunta lähelle viemättä sitä liian lähelle*
- *Parvekejumppat: hyvä ratkaisu omine haasteineen.*
 - *Millaiset taloyhtiöt vai kaikki halukkaat? Miten saavuttaa ne, jotka eniten liikuntaa tarvitsevat – kaikille avointa toimintaa, jolloin tavoitamme kaikenlaiset kohderyhmät.*
 - *Tiedottaminen? Miten tiedotamme, kun emme voi mennä taloyhtiöön – yhteyshenkilöt, yhteistyökumppanit, kirjeposti, sähköinen viestintä.*
 - *Ohjaus? Mistä, miten, milloin, jotta jokainen halukas pääsee osallistumaan – useamman ohjaajan voimalla, varmista kuuluvuus ja näkyvyys.*
- *Sähköiset palvelut: mitä sisältöä ja miten tavoitetaan kohderyhmät?*
 - *Käytetäänkö valmiita vai tehdäänkö uutta ja omaa – molempi on parempi! Tutut kasvot videoilla ja kuvissa madaltavat ihmisten kynnystä tehdä kotona mukana. Mahdollisimman helppoa ja samaistuttavaa sekä arkeen sopivaa liikettä kannattaa suosia. Miksi tehdä hankalasta tilanteesta vielä haastavampaa.*
 - *Vaikka esimerkiksi ikäihmiset eivät käyttäisikään sähköisiä palveluita, niin heidän lähipiirinsä todennäköisesti käyttää. Vedotaankin lapsiin ja lapsenlapsiin sähköisten palveluiden ”markkinoinnissa”.*
- *Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa tuottaa tehokkaampia uusia ratkaisuita.*
 - *Liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun, Hämeenlinnan vanhusten asuntosäätiö, Vapaaehtoiskeskus, Senioriklovnit jne.*
 - *Kaikilla on oma rooli mm. tiedon välittämisessä ja toimintojen fasilitoinnissa.*
 - *Yhteistyö toimii joka suuntaan; jokaisen toimijan tarjoamat palvelut saavuttavat tunnettuutta, kun tehdään ristiin tiedottamista.*
- *Liikuntaneuvonnan kehittäminen houkuttelevaksi*
 - *Liikuntaneuvonta kaikkien kohderyhmien saavutettavissa vaatii työtä ja tiedottamista. Kynnys soittaa tai muutoin ottaa yhteyttä poikkeustilanteesta huolimatta on korkea. Liikuntaneuvonnan kautta saatavat hyödyt on saatava näkyviin ja tietoa mahdollisuudesta liikuntaneuvontaan on löydettävä läpi tukipalveluverkoston (terveyspalv., kotihoito, sos.palv. jne)*



Huomioita ihmisistä ja asiakkaista poikkeusaikana ja sen jälkeen

- *Kunto heikentyy nopeasti, kun tarjolla ei ole tuttuja liikuntaryhmiä tai kannustusta liikkumiseen ja huoli omasta terveydestä kasvaa.*
- *Riski siihen, että heikommassa asemassa ja jo valmiiksi heikommassa kunnossa olevat ihmiset jäävät koteihinsa. Esim. ne ikäihmiset, jotka ovat olleet kotihoidon asiakkaina tarvitsevat sitä vielä enemmän ja ne, jotka eivät vielä olleet asiakkaita ovat saattaneet joutua avun piiriin. Kotihoito kuormittuu? Liikunnasta apu?*
- *Yhteisöllisyyden vähentyessä, ihmisten jäävät vielä helpommin paikoilleen.*
 - *Pienelläkin kontaktilla on iso merkitys arjessa.*
- *Keskusteluissa noussut esille myös poikkeusajan henkinen kuormittavuus ja yksinäisyys – parvekejummat olleet viikon odotetuimpia hetkiä.*
- *Arkiliikkumisen merkitys korostuu entisestään ja siihen tulisi liikuntaneuvonnassakin panostaa.*
- *Asiakkaista voi pitää huolta, vaikka normaali toiminta olisikin keskeytettyä.*
 - *Asiakaspalaute on ollut erittäin positiivista koskien sähköistä viikkoviestintää ja asiakassoittoja.*
 - *Ihmiset ovat kokeneet, että heitä ei ole unohdettu ja että heistä välitetään.*
- *10 min viikoittaisilla parvekejumppilla on ihmisten mukaan ollut positiivinen vaikutus fyysiseen kuntoon ja ne ovat kannustaneet tekemään myös omatoimisesti.*
- *Tiedon välitys muista tarjolla olevista arjen avun palveluista on saatu vietyä parvekejumppien kautta kaupunkilaisille.*
- *Monet ihmiset kertovat (erityisesti jo heikommassa kunnossa olleet), että kunto on kevään ja kesän jäljiltä päässyt todella huonoksi – liikkumattomuus lisää liikkumattomuutta. Positiivinen näkökulma tässä voisi olla se, että ihmiset huomaavat nyt itse, kuinka nopeasti fyysinen kunto ja terveys heikentyvät, kun arkea rajoitetaan. Lisäisikö tämä osaltaan omaa aktiivisuutta liikkumiseen tai neuvojen hakemiseen?*
- *Tulevan toimintakauden lähestyessä ihmiset ovat edelleen arkoja osallistumaan ohjattuihin ryhmiin, vaikka ryhmiä on taas tarjolla – edelleen on tarve jatkaa koronakevään synnyttämiä uusia palveluita ja kehittää niitä paremmiksi.*

Linkit

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy

www.liikuntahallit.fi

Liikuntaneuvonta

www.liikuntahallit.fi/toiminta/liikuntaneuvonta/

Liikuntavinkit

www.liikuntahallit.fi/liikuntavinkit/

Youtube

www.youtube.com/channel/UCtsBd9jAMJUVJ-IyyNrY2Fg

Facebook

[Liikuntahallit](#)

Instagram

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy



Välitetään toisistamme!

