



SUOSITUKSET
LIKUNNAN
EDISTÄMISEKSI
KUNNISSA

■ SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Esitteitä 2010:3

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3

SUOSITUKSET LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI KUNNISSA

■ SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
Helsinki 2010

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3
Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa

ISBN 978-952-00-3002-5 (nid.)

ISBN 978-952-00-3003-2 (PDF)

ISSN-L 1236-2123

ISSN 1236-2123 (painettu)

ISSN 1797-982X (verkkajulkaisu)

URN:ISBN:978-952-00-3003-2

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3003-2>

Kustantaja: Sosiaali- ja terveysministeriö

Ulkoasu: Riikka Hyypiä, Yliopistopaino

Kuvat: Plug, Rodeo, KKI-ohjelma/Petteri Kivimäki

Paino: Yliopistopaino, Helsinki 2010

Sisällys

LIIKUNTA EDISTÄÄ TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA 6

LIIKUNTA ON MAHDOLLISUUS 7

Liikunnan yhteiskunnalliset ja taloudelliset vaikutukset	7
Liikunta kunnallisena peruspalveluna	7
Laajentunut liikunnan toimiala	8

SUOSITUKSET LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI KUNNISSA 9

Liikkuva kuntalainen kohtaa kunnan eri toimialat	9
Mitä kuntajohdon tulisi tehdä liikunnan edistämiseksi	10
<i>Muistilista menestyvän liikuntakunnan johdolle</i>	10
Mitä toimialojen johdon tulisi tehdä liikunnan edistämiseksi	11
Liikuntatoimi	12
<i>Muistilista liikuntatoimen johdolle liikunnan edistämiseksi</i>	12
Sosiaali- ja terveystoimi	13
<i>Muistilista sosiaali- ja terveystoimen johdolle liikunnan edistämiseksi</i>	13
Opetustoimi	14
<i>Muistilista opetustoimen johdolle liikunnan edistämiseksi</i>	14
<i>Perusopetus</i>	14
<i>Kansalaisopisto</i>	15
<i>Muistilista kansalaisopiston johdolle liikunnan edistämiseksi</i>	15
Nuorisotoimi	16
<i>Muistilista nuorisotoimen johdolle liikunnan edistämiseksi</i>	16
Kulttuuri- ja kirjastotoimi	17
<i>Muistilista kulttuuri- ja kirjastotoimen johdolle liikunnan edistämiseksi</i>	17
Elinympäristö	18
<i>Muistilista teknisen toimen johdolle liikunnan edistämiseksi</i>	18

LINKKEJÄ TOIMIVIIN LIIKUNNAN EDISTÄMISEN KÄYTÄNTÖIHIN 19

Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia



Kuntalaisten liikunta-aktiivisuudella on huomattavia yhteiskunnallisia ja taloudellisia vaikutuksia. Liikunta on tärkeää kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Liikunta antaa myös elämyksiä ja iloa ja edistää yhteisöllisyyttä.

Kuntalain mukaan kuntien tehtävänä on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on kunnallinen peruspalvelu ja liikuntalain mukaan kuntien tulee luoda edellytyksiä liikunnalle. Itsehallinnollisina yhteisöinä kunnat voivat itse määrittellä tavat, joilla ne huolehtivat tästä tehtävästä. Tämä korostaa kunnan omaa strategista näkemystä eri väestöryhmien palvelutarpeista ja palveluiden tuottamisen tavasta. Parhaat tulokset saadaan kuntajohdon linjausten pohjalta liikuntatoimen ja kunnan muiden toimialojen yhteistyöllä.

Parhaat tulokset saadaan kuntajohdon linjausten pohjalta liikuntatoimen ja kunnan muiden toimialojen yhteistyöllä.

Sosiaali- ja terveysministeriön, opetus- ja kulttuuriministeriön, liikenne- ja viestintäministeriön, ympäristöministeriön sekä **Suomen Kuntaliiton** yhteistyönä on Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunnan asettamassa kuntatyöryhmässä laadittu kuntia varten oheiset suositukset liikunnan edistämisestä. Suositukset ovat osa valtioneuvoston periaatepäätöstä terveyttä edistävästä liikunnasta ja ravinnosta ja sen toimeenpanoa. Suositukset on tarkoitettu työvälineeksi kuntajohdolle, niin luottamusmiesjohdolle kuin virkamiesjohdolle, sekä liikunnan kannalta keskeisten toimialojen johdolle.

Suosituksen tavoitteena on kannustaa kuntia tekemään liikunnasta keskeinen strateginen valinta. Muis-tilistojen avulla on haluttu tukea liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuorisotoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, teknisen toimen, ympäristötoimen ja kaavoituksen johtoa ja tarjota ideoita edellytysten luomiseksi erityisesti terveyttä edistävän liikunnan kannalta.

Suosituksen toivotaan tukevan tärkeää työtänne liikunnan edistämiseksi.

Liikunta on mahdollisuus

Liikunnan yhteiskunnalliset ja taloudelliset vaikutukset

Suomalaisten liikuntatottumuksissa, painossa ja kunnossa on tapahtunut viime vuosikymmeninä suuria muutoksia. Samalla kun vapaa-ajan liikunnan määrä on lisääntynyt, työn fyysinen rasittavuus, työmatkaliikunta ja yleinen aktiivisuus arjessa ovat selvästi vähentyneet. Nämä osaltaan ovat johtaneet ylipainon yleistymiseen ja kunnan huonontumiseen. Erityisen huolestuttavaa on ylipainoisten nuorten määrän kolminkertaistuminen. Terveystensä kannalta riittämättömästi liikkuva, ylipainoinen tai lihava ja huonokuntoinen kuntalainen tarkoittaa suurempaa riskiä sairastua ja siten kasvavia sosiaali- ja terveystaloudellisia kunnalle. Siksi haastavassa kuntatalouden tilassa säästäminen liikunnasta voi tulla kalliiksi – lasku liikkumattomuudesta tulee korkojen kera muutaman vuoden viiveellä.

Liikunnan positiiviset vaikutukset yhteiskunnalle ja yksilölle tunnetaan jo suhteellisen hyvin. Liikunta on keskeisessä asemassa ennaltaehkäisyinä, hoitona ja kuntoutuksena valtaosassa merkittävimpiä kansansairauksiamme. Pelkästään tyyppin 2 diabeteksen kohdalla pelkät välittömät terveydenhuollon hoitokustannukset ovat vuodessa miljardiluokkaa. Siksi puolelle miljoonalle tyyppin 2 diabeetikoille ja suuren diabetesriskin henkilöille liikunnalla ja terveillä ravitsemustottumuksilla olisi mahdollisuus säästää miljoonia joka vuosi. Kansain-

välisen terveysjärjestö WHO:n mukaan jopa 90 prosenttia tyyppin 2 diabeteksestä olisi ehkäistävässä riittävällä fyysisellä aktiivisuudella ja terveellisellä ravinnolla. Sosiaali- ja terveysministeriö onkin arvioinut, että kokonaisuudessa liian vähäinen liikunta aiheuttaa Suomessa 300–400 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset. Tätä laskua voisimme pienentää esimerkiksi panostamalla taajamissa turvallisten kevyen liikenteen väylien rakentamiseen, liikkuttamalla kotona asuvia ikäihmisiä, järjestämällä lapsille ja nuorille ohjattua liikuntatoimintaa sekä panostamalla liikuntaan osana muuta elintapaohjausta terveydenhuollossa.

Liikunta kunnallisena peruspalveluna

Liikunta on peruspalvelu, joka kuuluu kuntien tehtäviin. Suomen perustuslain mukaan liikunta luetaan sivistyksellisiin perusoikeuksiin. Kysymys ei kuitenkaan ole subjektiivisista perusoikeuksista, vaan pikemminkin on kysymys julkisen vallan velvoitteesta luoda edellytyksiä liikunnalle. Kunnat, jotka ovat lähinnä kansalaisia toimiva hallinnon taso, vastaavat palvelujen toteuttamisesta. Valtio myöntää kunnille valtionosuutta toimintaan sekä avustuksia liikuntapaikkarakentamiseen ja erilaisiin kehittämishankkeisiin.

Liikuntalailla on säädetty kuntien tehtävistä edellytysten luomiseksi liikunnalle. Määrittely on

kuitenkin väljä eikä se säätele kansalaisille tarjottavien liikuntapalvelujen tasoa ja sisältöä toisin kuin esimerkiksi perusopetusta koskeva lainsäädäntö. Itsehallinnollisina yhteisöinä kunnat voivat itse määritellä palvelujen sisällön ja tason sekä tavat, joilla ne huolehtivat edellytysten luomisesta liikunnalle. Tämä korostaa kunnan omaa strategista näkemystä liikunnan hyvinvointimerkityksestä, eri väestöryhmien palvelutarpeista sekä palveluiden tuottamistavoista.

Laajentunut liikunnan toimiala

Käsitys liikunnasta on laajentunut kilpaurheilusta kaikkien väestöryhmien terveyttä edistävään liikuntaan ja arkipäivän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta

kuuluu liikuntatoimen lisäksi kunnan kaikkien toimialojen tehtäviin. Kuntalaiset kohtaavat liikunnanharrastuksessaan ja arkiliikkumisessaan kunnan kaikkien toimialojen ratkaisuja. Parhaimmat tulokset saadaankin kuntajohdon strategisten linjausten pohjalta tapahtuvalla eri toimialojen yhteistyöllä ja työnjaolla.

Liikunnan edistäminen on osa kuntalaisten laajempaa terveyden edistämistä. On tärkeää huolehtia terveystieteiden huomioon ottamisesta kunnan kaikissa toiminnoissa sekä tehdä laajaa yhteistyötä muiden kunnassa toimivien tahojen kanssa. Erityisen oleellista on nähdä luontevat yhteistyömahdollisuudet liikunnan ja terveellisen ravinnon edistämiseksi. Tässä suosituksessa keskitytään liikunnan edistämiseen kunnassa liittyviin suosituksiin.

Suosituksset liikunnan edistämiseksi kunnissa

Liikkuva kuntalainen kohtaa kunnan eri toimialat

Viidesluokkalainen Pirjo polki aamulla kouluun, vaikka oli talvi. Hyvä, että liikenneosasto oli rakentanut kevyen liikenteen väylän ja auraajat olivat sen aamulla ennen autoteitä puhdistaneet. Kelpasi Pirjon kerätä päivän kahden tunnin liikuntaa kokoon. Keräämisessä olikin tavanomaista enemmän työtä, koska ei ollut liikuntatuntia eikä seuran harjoituksia. Onneksi koulussa oli kunnan telineet välituntiliikuntaan.

Koulun jälkeen Pirjo lähti heti kotoa lähiliikunta-paikalle luistelemaan. Sinne oli lupa mennä, koska ei tarvinnut ylittää isoja katuja. Kaupungin kaavoittaja ja puisto- sekä liikuntavirastot olivat onnistuneet tavoitteessaan. Liikuntapuisto houkutteli monet muutkin kuin Pirjon paikalle. Keltaliiviset päiväkotilaiset olivat juuri lähdössä. Mummikin tuli puistoon Onni-koiraa ulkoiluttamaan ja Pirjon piruetteja katsomaan. Pirjo sai liikuntakorttiin merkinnän. Ja niin sai mummikin, kun saatteli Pirjon vielä kotiin. Siitä liikunnasta oli terveydenhoitajakin mummille edellisellä käynnillä puhunut.

Äiti lähti illalla kansalaisopiston sauvakävelyryhmään. Vaikka äiti työssään kodinhoitajana jumppasi vanhuksia, oma kävelyinnostus syttyi vasta lääkärin kirjoittaman liikkumisreseptin jälkeen. Pirjo ja isä olivat hankkineet äidille pukin konttiin omat kävelysauvat. Seuraava kerta menisi vielä kirjaston lainasauvoilla.

Illalla Pirjon oli tehtävä seuraavaa päivää koskeva valinta. Menisikö koulun jälkeen nuorisotalon pöytätenniskilpailuun vai lasten kulttuuriryhmän mukana uimahalliin ottamaan vedenalaisia kuvia. Sen ratkaisun hän tekisi vasta aamulla.



Mitä kuntajohdon tulisi tehdä liikunnan edistämiseksi

Kuntajohdon – niin virkamiesjohdon kuin luottamushenkilöjohdon – rooli on ensiarvoisen tärkeä, kun liikunnasta halutaan tehdä kunnan keskeinen strateginen valinta. Ratkaisevaa on kuntajohdon näkemys, ja sitoutuminen niin ennalta ehkäisevän kuin kuntouttavan liikunnan kehittämiseen ja resursointiin sekä terveyserojen kaventamiseen eri toimialoilla. Tavoitteena on kunta, jossa kuntalaiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi ja jossa liikunta tarjoaa kuntalaisille mahdollisuuksia yhdessä tekemiseen ja yhteisöllisyyteen. Liikuntatoimen lisäksi tarvitaan sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuorisotoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, liikenne- ja ympäristötoimen, teknisen toimen sekä kaavoituksen työtä. Kunnan omien toimielimien lisäksi myös liikunta- ja urheiluseurojen, liikuntayritysten ja muiden paikallisten toimijoiden panos on ensiarvoisen tärkeää. Liikunta- ja urheilumahdollisuuksia pyritään tarjoamaan kuntalaisten luonnollisissa kasvuyhteisöissä ja elinympäristöissä kuten oppilaitoksissa, työpaikoilla ja asuinalueilla. Vaikka liikunta- ja terveysvaikutukset näkyvät viiveellä terveys- ja taloustilastoissa, on liikunnan myönteiset vaikutukset todettu monissa tutkimuksissa ja panostaminen liikuntaan kannattaa.

Muistilista menestyvän liikuntakunnan johdolle

- Kunnan johto on tiedostanut liikunnan merkityksen kuntalaisten terveydelle ja hyvinvoinnille sekä tasa-arvolle ja osallisuudelle.
- Kuntalaisten liikunta- ja terveyskäyttäytymistä seurataan säännöllisin väliajoin tehtävillä tutkimuksilla ja selvityksillä.
- Kunnassa on laadittu liikunta- ja hyvinvointistrategia osana kuntasuunnitelmaa.
- Kunnassa on järjestelmä, jolla kaikilla toimialoilla seurataan päätösten vaikutuksia kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin.
- Liikunnan edistäminen on osa laajempaa terveyden edistämistä.
- Kunnan eri toimialojen rooli liikunnan edistämiseksi on sovittu ja toimialojen johto on omalta osaltaan sitoutunut edistämään liikuntaa.
- Eri toimialoille on varmistettu resurssit edellytysten luomiseksi liikunnalle.
- Kunta tukee työntekijöidensä liikuntaa ja erityisesti aktivoi niitä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Se huolehtii erilaisten työpaikka- ja työmatkaliikuntaan liittyvien kannustimien luomisesta työntekijöidensä liikunnan lisäämiseksi sekä mahdollistaa lapsille ja nuorille turvallisen koulumatkaliikunnan.

Mitä toimialojen johdon tulisi tehdä liikunnan edistämiseksi

Kullakin toimialalla on omat tehtävänsä ja mahdollisuutensa edistää kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Menestyvässä liikuntakunnassa eri toimialat tuntevat/ymmärtävät roolinsa ja vastuunsa edellytysten luomiseksi liikunnalle. Yhteistyössä ne pystyvät tarjoamaan kuntalaisille hyvät mahdollisuudet päivittäiseen aktiivisuuteen ja liikunnanharrastamiseen.

Seuraavassa tarkastellaan toimialoittain tavoitteita ja mahdollisuuksia liikunnan edistämiseksi. Kuntatoimijoiden avuksi on laadittu muistilista liikuntaan liittyvistä keskeistä tehtävistä toimialoittain.



Liikuntatoimi

Liikunta on kunnan lakisääteinen tehtävä. Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. Liikunta on kunnallinen peruspalvelu, jonka tavoitteena on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä, fyysistä aktiivisuutta, liikunnanharrastusta sekä vahvistaa liikunnan kansalaistoiminnan elinvoimaisuutta paikallistasolla.

Muistilista liikuntatoimen johdolle liikunnan edistämiseksi

- Kunnan oma liikunnanohjaus ja muu palvelutarjonta on suunniteltu niin, että se yhdessä urheiluseurojen, liikuntayritysten ja muiden toimijoiden kanssa muodostaa toimivan kokonaisuuden. Kunnan oman liikunnanohjauksen painopiste on terveys- ja erityisliikunnassa.
- Liikuntamahdollisuuksien tarjoamista lasten ja nuorten kehitysympäristöissä kuten oppilaitoksissa ja niiden tiloissa sekä asuntoalueilla tehostetaan.
- Kunnassa on eri toimialojen, kansalaistoiminnan ja muiden toimijoiden kanssa yhdessä organisoitu, kunnan liikuntatoimen koordinoima toimintamalli ja verkosto liikunnan edistämiseksi.
- Kunta seuraa määräajoin toistuvilla tutkimuksilla terveytensä kannalta riittävästi ja liian vähän liikkuvien kuntalaisten määrää. Kunta on analysoinut eri väestöryhmien liikunnan palvelutarpeet ja organisoinut keinot palvelujen järjestämiseksi.
- Kunta tukee liikunta- ja urheiluseurojen sekä muiden liikuntaa edistävien yhdistysten työtä myöntämällä avustuksia niiden toimintaan.
- Kunta järjestää aktiivisesti liikuntaneuvontaa kuntalaisille.
- Palveluketju terveystoimen asiakkaasta vapaa-ajan liikkujaksi toimii käytännössä.
- Kunnan liikuntapaikkarakentamisessa merkittävä osa kohdistetaan hankkeisiin, jotka palvelevat terveyttä edistävää liikuntaa ja mahdollisimman monen kuntalaisen liikunnanharrastusta.
- Asuinalueiden suunnittelussa otetaan huomioon arki- ja lähiliikuntapaikat ja ne rakennetaan samanaikaisesti muun aluerakentamisen kanssa.
- Kevyen liikenteen väylien suunnittelussa, toteutuksessa ja hoidossa mahdollistetaan väylien käyttö myös liikunnan harrastamisessa. Kevyen liikenteen väylät ja seutukunnan muu reitistö muodostavat toimivan kokonaisuuden ja takaavat pääsyn laajemmille viher- ja ulkoilualueille.
- Kunnan liikuntatoimi osallistuu aktiivisesti maankäytön, liikenteen ja ympäristön rakentamisen suunnitteluun ja kehittämiseen.

Sosiaali- ja terveystoimi

Sosiaali- ja terveystoimen tehtävänä on tarjota terveyttä edistävän liikunnan asiantuntemusta muille toimijoille ja toimialoille. Se jakaa liikunnan terveysvaikutuksiin ja terveyslukupalveluihin liittyvää tietoa kuntalaisille yhteistyössä muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Toimiala seuraa kunnallista päätöksentekoa ja vaikuttaa yhdessä muiden toimialojen kanssa siihen, että päätöksenteko on terveyttä edistävän liikunnan kannalta myönteistä. Sosiaali- ja terveystoimi vaikuttaa kuntalaisten terveyden edellytyksiin ja terveyttä edistävän liikunnan edistämiseen osallistamalla ja käynnistämällä yhteistyötä muiden toimialojen ja paikallisten toimijoiden kanssa. Sosiaali- ja terveystoimi käyttää liikuntaa välineenä päivähoiton kasvatustyössä, syrjäytymisvaarassa olevien elämänhallinnan parantamiseksi ja ikääntyvän väestön toimintakyvyn parantamiseksi. Sosiaali- ja terveystoimen toiminnassa painotetaan ehkäisevää toimintaa ja terveyden edistämistä ja tavoitteena on terveyserojen kaventaminen.

Muistilista sosiaali- ja terveystoimen johdolle liikunnan edistämiseksi

- Liikunta osana sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta kaikenikäisillä on ymmärretty ja näkyy päivittäisessä työssä.
- Lapsiperheiden hyviä liikunta- ja ravitsemustottumuksia tuetaan äitiys- ja lastenneuvolassa.
- Lasten ja nuorten terveystarkastuksissa on mukana liikuntatottumuksien – ja fyysisen kunnon seuraaminen sekä ohjaus omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan. Terveysneuvonnassa liikunta ja painonhallinta ovat keskeisiä aihealueita ja tarpeen mukaan toteutetaan yksityiskohtaisempaa seurantaa.
- Päivähoidon henkilökunnalla on ajanmukainen tieto ja osaaminen liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä. Päiväkoteihin on nimetty liikuntavastaavat.
- Päivähoidon ja kodin välisellä vuorovaikutuksella, esimerkiksi vanhempien kanssa käytävillä kehityskeskusteluilla, luodaan pohja hyvien liikuntatottumuksien omaksumiseksi koko perheessä.
- Päiväkodeissa on asianmukaiset liikuntatilat ja -välineet ja liikuntaan innostavat turvalliset pihat. Päiväkodit osallistuvat erilaisiin liikuntakampanjoihin.
- Liikunta sisältyy avoimen varhaiskasvatuksen toimintaan (leikkipuistot, kerhot jne.).
- Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto tukevat liikunnan opetusta ja yleistä fyysistä aktiivisuutta oppilaitoksissa.
- Tarvittaessa toteutetaan työikäisten liikunta- ja toimintakyvyn arviointia ja keski-ikäisten ikäluokkatarkastuksia liikuntaneuvontoineen. Niiden kirjaaminen sähköiseen potilaskertomukseen on käytäntönä.
- Ikääntyneille järjestetään säännöllisiä toiminta- ja liikuntakykytarkastuksia ja liikuntaneuvontaa.
- Laitosten ja palvelutalojen ympäristö on aktiivoiva, turvallinen ja itsenäistä liikkumista suosiva. Niissä asuville ikääntyneille ihmisille ja kotipalvelun asiakkaille tarjotaan liikuntaohjelmia, kuten lihasvoima- ja tasapaino-ohjelmia sekä ohjattua liikuntatoimintaa myös ulkona.
- Sosiaali- ja terveystoimen henkilöstöllä on valmiudet ja välineet antaa laadukasta ja valtakunnallisten suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja ohjata kuntalaisia liikuntapalvelujen asiakkaaksi.
- Liikunnan Käypä hoito -suositus ja liikkumisresepti ovat käytössä osana perusterveydenhuollon menetelmiä ja potilastietojärjestelmää.

Opetustoimi

Koulujen ja oppilaitosten yhtenä keskeisenä tehtävänä on liikunnan edistäminen ja pysyvien liikuntatottumusten aikaan saaminen. Peruskouluilla, lukioilla, ammatillisilla oppilaitoksilla ja kansalaisopistoilla on tärkeä rooli erityisesti lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan turvaamisessa. Koulujen ja oppilaitosten tulee tarjota monipuoliset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta.

Muistilista opetustoimen johdolle liikunnan edistämiseksi

Perusopetus

- Kouluja kannustetaan kehittämään koulupäivien rakennetta niin, että siihen kuuluu mahdollisimman paljon liikunnallisia elementtejä.
- Koulun fyysistä ympäristöä on kehitetty siten että
 - koulujen piha-alueet ja niiden lähiympäristö innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla,
 - jokaisessa koulussa tai sen läheisyydessä on asianmukainen sisäliikuntatila, joka on varusteltu koululaisten tarpeiden mukaisesti,
 - koulussa on riittävästi välineistöä tehokkaaseen liikunnanopetus-, välitunti- ja kerhokäyttöön.
- Koulut tarjoavat mahdollisimman monelle lapselle mahdollisuuden osallistua koulun liikuntakerhoihin.
- Koulujen tilat ovat iltaisin ja viikonloppuisin joustavasti kuntalaisten liikuntakäytössä. Koulut tekevät aktiivisesti yhteistyötä kunnan muiden toimijoiden kanssa kuntalaisten liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi oppilaitosten tiloissa ja piha-alueilla.
- Kuntaan on luotu koululiikunnan yhteistyöverkosto, jonka tehtävänä on kehittää ja suunnitella koulupäivän liikunnallista kokonaisuutta.
- Kunta tukee kodin ja koulun yhteistyötä liikunnan lisäämisessä.
- Kaikilla lapsilla on kunnan järjestämässä aamu- ja iltapäivätoiminnassa mahdollisuus päivittäistä vireyttä edistävään liikuntaan toiminnan perusteiden edellyttämällä tavalla.
- Opettajilla on mahdollisuus liikunnalliseen täydennyskoulutukseen.

Kansalaisopisto

Kansalaisopiston tehtävänä on tarjota terveys- ja kuntotavoitteista liikunnanopetusta. Kansalaisopiston opetustarjontaa voidaan kohdentaa esimerkiksi ikääntyneiden ihmisten, terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien ja liikuntaa aloittelevien, soveltavaa liikuntaa tarvitsevien tai muiden erityisryhmien liikuttamiseen.

Muistilista kansalaisopiston johdolle liikunnan edistämiseksi

- Kansalaisopisto tarjoaa terveys- ja kuntotavoitteista liikunnan opetusta etenkin niille väestöryhmille, joille on muutoin liian vähän tarjontaa paikkakunnalla.
- Kansalaisopisto tekee tiivistä yhteistyötä kunnan eri toimialojen ja paikallisten liikuntaa järjestävien yhdistysten kanssa. Vastuut eri kohderyhmien liikunnan järjestämisestä on sovittu.
- Kansalaisopistossa on riittävästi osaamista laadukkaana liikunnan opetuksen järjestämiseksi.



Nuorisotoimi

Kunnan nuorisotyön päätavoitteena on nuorten aktiivisen kansalaisuuden edistäminen, nuorten sosiaalinen vahvistaminen ja nuorten elinolojen parantaminen nuorten kasvun ja itsenäistymisen tukemiseksi. Nuorisotoimen kasvatustavoitteena on osaltaan edistää lasten ja nuorten liikunnallisen ja kulttuurisen elämäntavan kehittämistä. Liikunnallinen nuorisotoiminta on myös oivallinen väline erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tukemisessa ja elämäntilanteen lisäämisessä.

Muistilista nuorisotoimen johdolle liikunnan edistämiseksi

- Nuorisotoimella on vahva rooli monialaisten palveluketjujen osana ohjaamassa nuoria myös liikunnaharrastuksen pariin.
- Liikunnallinen nuorisotyö on yksi keskeinen työmuoto nuorisotyön eri osa-alueilla.
- Liikunnalla on kulttuurin ja nuorisotyön rinnalla merkittävä rooli maahanmuuttajien kotouttamisessa.
- Nuorisotoimi edistää nuorten osallisuutta lisäämällä nuorten liikuntamahdollisuuksia heidän omien toiveidensa mukaisesti.



Kulttuuri- ja kirjastotoimi

Kunnan kulttuuritoiminnasta annetun lain mukaan kunnan tehtävänä on edistää, tukea ja järjestää kulttuuritoimintaa kunnassa. Kunnan tehtävänä on myös järjestää kunnan asukkaille mahdollisuuksia taiteen perusopetukseen sekä harrastusta tukevaan opetukseen taiteen eri aloilla. Kirjastolain mukaan kunnan tehtävänä on kirjasto- ja tietopalvelujen järjestäminen. Kunta voi järjestää kirjasto- ja tietopalvelut itse tai osittain tai kokonaan yhteistyössä muiden kuntien kanssa tai muulla tavoin.

Muistilista kulttuuri- ja kirjastotoimen johdolle liikunnan edistämiseksi

- Kunnan kulttuuritoimi tekee aktiivisesti yhteistyötä liikuntatoimen kanssa järjestämällä yhteisiä tapahtumia, suunnitteleamalla yhdistettyjä kulttuuri- ja liikuntareittejä sekä järjestämällä kulttuuri-liikuntatilaisuuksia.
- Kunnallisiin liikuntapaikkoihin sijoitetaan taideteoksia ja ulkoilualueiden viihtyvyyttä lisätään maisemataideteoksilla.
- Kulttuurin ja liikunnan lajikohtaista yhteistyötä on lisätty esimerkiksi tanssin, taitoluistelun, musiikin, voimistelun, baletin ja teatterin alueilla.
- Kirjasto toimii yhteistyössä liikunta- ja nuorisotoimen kanssa liikunnan edistämiseksi.
- Kirjastot jakavat kuntalaisille tietoa (esitteitä, tapahtumatietoja) liikuntamahdollisuuksista ja -harrastuksista. Kokoelmat sisältävät myös liikuntaa koskevaa aineistoa (kirjat, lehdet, videot ja dvd-levyt jne.).

Elinympäristö

Liikuntamyönteisessä kunnassa maankäytön suunnittelussa ja kaavoituksessa turvataan asukkaiden liikkumisen ja liikunnan harrastamisen edellytykset. Näin varmistetaan virkistykseen soveltuvien alueiden riittävyys sekä edellytykset terveellisen, viihtyisän ja asukkaita aktivoivan elinympäristön rakentamiselle. Viheralueet ja ulkoilureitit muodostavat ehyen ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen soveltuvan verkoston. Kaupunkiympäristön monimuotoisuuden ylläpito ja edistäminen sekä kaupunkilaisten ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksien turvaaminen tukevat toisiaan. Kuntalaiset viihtyvät monimuotoisilla viher- ja ulkoalueilla. Liikuntapaikkojen lisäksi puistot, kadut, tiet ja erityisesti kevyen liikenteen väylästä nähdään kuntalaisten keskeisenä terveys- ja arkiliikunnan ympäristönä.

Muistilista teknisen toimen johdolle liikunnan edistämiseksi

- Maankäytön suunnittelulla varmistetaan, että viheralueet ja -reitit muodostavat yhtenäisen ja katkeamattoman kokonaisuuden, joka ulottuu kuntalaisten asuinalueilta kuntien rajat ylittävälle ympärivuotisille ulkoilureittiyhteyksille.
- Kaavoituksessa tulee tehdä riittävät ja alueellisesti kattavat varaukset liikkumista edellyttävistä liikuntapaikoista. Asuinalueiden sisälle tehdään varaukset lähiliikuntapaikoista. Keskeiset perusliikuntapaikat tulee toteuttaa yhdessä lähiorakentamisen kanssa.
- Kevyen liikenteen väyliä suunnitellaan, kehitetään ja ylläpidetään kuntalaisten keskeisenä liikkumisympäristönä yhteistyössä kunnan eri hallintokuntien, yksityisten tienhoitokuntien sekä Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten (ELY) kanssa.
- Kaupunkiympäristön monimuotoisuutta edistetään siten, että kaupunkipuistot, vapaat kenttäalueet ja muut asukkaille tärkeät hengähdyspaikat säilytetään osana kaupunkikuvaa.
- Arvokkaiden kulttuuri- ja luonnonperinnön ympäristöjen saavutettavuutta omin voimin liikkuen parannetaan ja niitä kehitetään eheinä, laajoina ja elämyksellisinä osina arkipäivän liikuntaympäristöä.
- Tekniselle toimelle järjestetään koulutusta arki- ja terveysliikunnan merkityksestä sekä tarvittavien lähiliikuntapaikkojen suunnittelu- ja toteuttamisesimerkeistä ja innostavista hyvistä käytännöistä.
- Liikunnan viranhaltijoiden ja liikunnasta vastaavan toimielimen sekä liikuntajärjestöjen näkemyksiä kuullaan kun tekninen toimi suunnittelee, kehittää ja ylläpitää kuntalaisten elinympäristöä yhteistyössä eri tahojen kanssa.
- Ulkoilureittilinjauksia suunniteltaessa otetaan huomioon erilaiset käyttäjäryhmät.
- Kunta on laatinut hallintokuntien yhteistyönä suunnitelman päiväkotien ja koulujen pihojen kunnostamisesta ja varannut siihen riittävästi resursseja. Kaavoituksella ja liikennesuunnittelulla varmistetaan helposti saavutettavat ja turvalliset liikkumisolosuhteet kouluihin ja työpaikoille.

Linkkejä toimiviin liikunnan edistämisen käytäntöihin:

Kuntien liikuntatoimi

<http://www.kunnat.net>

Liikunnan kehittämisen malleja kunnassa

<http://www.slu.fi/hyvinvointialiikkeella>

Vertailutietoa eri kuntalaisten terveys- ja liikuntakäyttäytymisestä

<http://www.terveytemme.fi>

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon edistämiseksi

<http://www.stm.fi/julkaisut>

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjauksista

<http://www.minedu.fi>

Lapsiperheiden hyvien liikunta- ja ravitsemustottumusten tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa

<http://www.sydanliitto.fi/>

Päivähoidon liikunnan lisääminen

http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset

<http://varttua.stakes.fi/FI/index.htm>

<http://www.lahiliikuntapaikat.fi/>

<http://www.nuorisuomi.fi/pihaseikkailu>

http://www.nuorisuomi.fi/varpaat_vauhtiin

<http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaleikkikoulu-paivahoidossa>

<http://www.nuorisuomi.fi/teemakoulutukset>

Liikunta avoimen varhaiskasvatuksen toiminnassa (leikki puistot, kerhot jne.)

www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi/

<http://www.nuorisuomi.fi/liikuntavinkit-1>

Työikäisten liikunta- ja toimintakyvyn arviointi ja niiden kirjaaminen sähköiseen potilaskertomukseen

www.helsinginsydanpiiri.fi/helsinginsydanpiiri/MBO_ohjelma/fi_FI/MBO_OHJELMA/

Ikääntyneiden toiminta- ja liikuntakykytarkastukset ja liikuntaneuvonta

www.voimaavanhuuteen.fi > Paikallishankkeet > Hankkeet 2005-2009 > Kivipuro ry, Seinäjoki



www.voimaavanhuuteen.fi > Paikallishankkeet > Hankkeet 2006–2008 > Kalliolan Senioripalvelusäätiö

www.voimaavanhuuteen.fi > Tutkimustiivistelmiä > Liikuntaneuvonta

Laitosten ja palvelutalojen liikkumiseen aktivoiva ympäristö. Ikääntyneiden ja kotipalvelun asiakkaiden liikuntaohjelmat

www.voimaavanhuuteen.fi > Tutkimustiivistelmiä > Liikuntaharjoittelu

www.voimaavanhuuteen.fi > Iäkkäiden ulkoilupäivä > Ulkonaliikkuminen on perustarve

Sosiaali- ja terveystoimen henkilöstön valmiudet ja välineet laadukkaana ja valtakunnallisten suositusten mukaiseen liikuntaneuvontaan. Kuntalaisten ohjaaminen liikuntapalvelujen asiakkaaksi.

www.voitas.fi

http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset

http://www.nuorisuomi.fi/fyysisen_aktiivisuuden_suosituksset

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>

http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1057649

Liikunnan Käypä hoito -suositus ja liikkumisresepti osana perusterveydenhuollon menetelmiä ja potilastietojärjestelmää

<http://www.liikkumisresepti.net/>

www.valtimoterveyttakaikille.fi

Kunnossa kaiken ikää -ohjelman hyvät käytännöt liikunnan edistämiseksi

www.kki.likes.fi

Liikuntaolosuhteiden kehittäminen

<http://www.oulu.fi/liikunnanolosuhteet>

Erityisryhmien liikunnan edistäminen

www.erityisliikunta.fi

Kuntien tehtävänä on luoda edellytyksiä kuntalaisten päivittäiselle liikunnalle. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa on tarkoitettu työväliseksi kuntajohdolle, niin luottamusmiesjohdolle kuin virkamiesjohdolle, sekä liikunnan kannalta keskeisten toimialojen johdolle. Suositusten tavoitteena on kannustaa kuntia tekemään liikunnasta keskeinen strateginen valinta. Muistilistojen avulla on haluttu tukea liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuorisotoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, teknisen toimen, ympäristötoimen ja kaavoituksen johtoa ja tarjota ideoita edellytysten luomiseksi erityisesti terveyttä edistävän liikunnan kannalta.

www.stm.fi

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
LIIKENNE- JA VIESTINTÄMINISTERIÖ
YMPÄRISTÖMINISTERIÖ
SUOMEN KUNTALIITTO

PL 33, 00023 Valtioneuvosto
Käyntiosoite: Meritullinkatu 8, 00170 Helsinki
Vaihde: (09) 16001
Faksi: (09) 160 74126
Sähköposti: etunimi.sukunimi@stm.fi

Esitetilaukset: posti.hton@stm.fi

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3
ISBN 978-952-00-3002-5 (nid.)
ISBN 978-952-00-3003-2 (PDF)
ISSN-L 1236-2123
ISSN 1236-2123 (painettu)
ISSN 1797-982X (verkkajulkaisu)

