



Liikuntapoliittinen ohjelma

Forssan kaupungin
liikuntapoliittinen ohjelma 2022-2025

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Lait, asetukset ja valtakunnalliset linjaukset.....	2
2.1	Liikuntalaki.....	2
2.2	Kuntalaki.....	3
2.3	Terveydenhuoltolaki	3
2.4	Opetus- ja kulttuuritoimen rahoitus.....	3
3	Kaupungin strategia	4
4	Forssan liikuntapalvelujen nykytila	5
5	Liikuntapalveluiden organisaatio.....	6
6	Liikuntapalvelujen toimenkuva ja missio.....	6
7	Liikunnan terveysvaikutukset.....	7
7.1	Liikunnan terveyshyödyt lapsille	7
7.2	Liikunnan terveyshyödyt ikääntyessä.....	7
8	Liikuntapalvelut ikäryhmittäin ja tavoitteet.....	8
8.1	Alle kouluikäisten ja lapsiperheiden liikunta	8
8.2	Kouluikäisten ja nuorten liikunta.....	10
8.3	Aikuisten liikunta	12
8.4	Ikäihmisten liikunta	13
8.5	Soveltava liikunta.....	14
9	Yhteistyötahot ja sen tavoitteet.....	15
9.1	Seurat.....	15
9.2	Muut yhdistykset	15
9.3	Kunnat.....	16

9.4	Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymä	17
9.5	Muut kaupungin yksiköt	18
10	Liikuntapaikat	19
10.1	Sisäliikunnan olosuhteet.....	19
10.2	Ulkoliikunnan olosuhteet.....	19
10.3	Käyttömaksut ja tuet.....	20
10.4	Liikuntapaikkarakentamis-/investointisuunnitelma	21
11	Kuntakyselyjen tulokset	22
12	Loppupäätelmä	23

1 JOHDANTO

Forssan kaupungin ensimmäinen liikuntapoliittinen ohjelma pyrkii antamaan päättäjille ja kuntalaisille tietoa liikuntapalveluiden nykytilasta ja haasteista sekä määrittelemään liikuntapalveluiden kehittämisen tavoitteet tulevaisuudessa. Liikuntapoliittinen ohjelma on osa kaupungin hyvinvointisuunnitelmaa ja kaupungin strategiaa.

Liikuntapoliittista ohjelmaa ja liikuntapaikkarakentamissuunnitelmaa on työstänyt liikuntasihiteeri yhteistyössä mm. eri foorumeiden (junioriseurojen puheenjohtajafoorumi, Fshky:n liikuntatyöryhmän, vanhusneuvoston, Sivistys- ja tulevaisuuslautakunnan sekä kaupungin eri yksiköiden) kanssa. Kuntalaisia on kuultu yhdistyskyselyllä, koululaisten kerho- ja liikuntakyselyllä sekä kaikille kuntalaisille suunnatulla avoimella kuntakyselyllä.

Kunnan tehtävä on huolehtia kuntalaisten hyvinvoinnista tarjoamalla liikuntapaikkoja niin kilpaurheiluun kuin omatoimiseen harrastamiseen sekä järjestää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa eri ikäisille kuntalaisille.

Forssa on liikuntakaupunki, jossa harrastaa voi hyvin monipuolisesti. Kaupunki panostaa liikuntaan keski- ja vanhuksia enemmän. Silti kaupungin osoittamia liikuntapaikkoja ei löydy kaikille lajeille tasapuolisesti. Osalle lajeista taas kaupungin saleista ei löydy yhtään riittävän kokoista tilaa. Näihin ongelmiin kaivataan ratkaisuja kaupungilta. Liikuntapaikat alkavat myös olla osin vanhoja ja tarvitsevat suurta panostusta peruskorjauksille lähivuosina. Myös uusia matalan kynnyksen liikuntapaikkoja kaivataan kuten skeittiparkkia, ulkokuntoilualueita eri kaupunginosiin sekä panostusta pyörä-, kävely- ja latureitistöjen kunnossapitoon ja kehittämiseen. Monitoimikeskus Akvarellin monipuolinen piha-alue tulee aktivoimaan lapsia, nuoria ja perheitä niin kouluaikana kuin iltaisin ja viikonloppuisin lähiliikunta-alueena. Akvarellin liikuntasali korvaa Tölön koulun liikuntasalin ja on kooltaan 225 m² isompi.

Forssa on saanut lapsiystävällinen kunta -statuksen vuonna 2017 ja toisen kerran vuonna 2020. Toimintamalli on käytössä kaikilla palvelualueilla. Lapsia ja nuoria kohdellaan tasa-arvoisesti kunnan asukkaina ja heidät otetaan mukaan palveluiden suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen. LastenForssa -visio syntyi toimialan omaksi visioksi jo vuonna 2006 ja sen toiminnallistaminen aloitettiin vuonna 2009. Junioriseuroista on edustus Lapsiystävällisyystyön koordinaattoryhmissä. Seudulla kokoontuu junioriseurojen puheenjohtajafoorumi lähes kuukausittain, jolta pyydetään lausuntoja ja se myös tekee omatoimisesti aloitteita lautakunnille junioriurheilun kehittämiseksi seudulla.

Järkivihreä Forssa haluaa edistää kestävästä liikkumisesta ja löytää keinoja ihmisten liikkumisolosuhteiden parantamiseksi ilman mittavia rakentamistoimenpiteitä.

Ikäihmisten määrä kasvaa koko Forssan seudulla. Forssan liikuntapalvelut panostaa kohderyhmän toimintakyvyn ylläpitämiseen matalan kynnyksen liikuntaryhmillä sekä kerran viikossa tarjottavalla liikuntaneuvonnalla. Yhteistyö eri toimijoiden, varsinkin Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän (1.1.2023 alk. Kanta-Hämeen hyvinvointialue) sekä paikallisten eläkeläis- ja potilasjärjestöjen kanssa on tulevaisuudessa aina vain tärkeämpää, jotta liikunnan palveluketju saadaan toimimaan. Liikunnan harrastamisen hintojen pitäminen edullisina koettiin kuntakyselyn mukaan ratkaisuna ikäihmisten innostamiseen liikunnan pariin.

Liikuntapoliittisessa ohjelmassa puhutaan Forssan seudun hyvinvointiyhtymästä, mutta vielä ei tiedetä, miten hyvinvointialueeseen siirtyminen tulee vaikuttamaan tulevaan toimintaan. Niiltä osin ohjelma tulee päivittää, kun yhteistyökäytänteet on sovittu. Ohjelman jatkosta on sovittava eli kuka ohjelmaa päivittää ja miten sitä tulevaisuudessa tarkastellaan päätöksenteossa.

2 LAIT, ASETUKSET JA VALTAKUNNALLISET LINJAUKSET

2.1 LIIKUNTALAKI

Uusi liikuntalaki tuli voimaan 1.5.2015. Lain keskeiset tavoitteet ovat edistää

- 1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa;
- 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä;
- 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista;
- 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä;
- 5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta;
- 6) huippu-urheilua;
- 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä
- 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:

- 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen;
- 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; sekä
- 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Edellä 1 momentissa tarkoitettujen tehtävien toteuttamisen kunnassa tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista.

Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä osana kuntalain säädettyä kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kunnan tulee arvioida asukkaitensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

2.2 KUNTALAKI

Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä osana kuntalain säädettyä kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista.

2.3 TERVEYDENHUOLTOLAKI

Kunnan tulee arvioida asukkaitensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain (1326/2010) 12. §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Kunnan on seurattava asukkaitensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä

väestöryhmittäin sekä kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. Kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä toteutetuista toimenpiteistä on raportoitava valtuustolle vuosittain, minkä lisäksi valtuustolle on kerran valtuustokaudessa valmisteltava laajempi hyvinvointikertomus.

Kunnan on strategisessa suunnittelussaan asetettava paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin perustuvat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet, määriteltävä niitä tukevat toimenpiteet ja käytettävä näiden perustana kuntakohtaisia hyvinvointi- ja terveysosoitimia.

Kunnan on nimettävä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen vastuutahot. Kunnan eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Lisäksi kunnan on tehtävä yhteistyötä muiden kunnassa toimivien julkisten tahojen sekä yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

2.4 OPETUS- JA KULTTUURITOIMEN RAHOITUS

Kunnat saavat liikuntapalveluiden järjestämiseen valtionosuutta, josta säädetään opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta annetussa laissa (1705/2009). Valtionosuus lasketaan kunnan asukasta kohden määriteltävän yksikköhinnan perusteella ja maksetaan vuosittain valtion talousarvion rajoissa. Valtionosuuden lisäksi kunnat

voivat saada erillisiä valtionavustuksia esimerkiksi liikunnallisen elintavan edistämiseen tai lasten ja nuorten harrastustoimintaan. Näitä erityisavustuksia myöntävät aluehallintovirastot.

Valtionosuudet ja -avustukset muodostavat noin 3,3 prosenttia kuntien liikuntaan ja ulkoiluun käyttämästä rahoituksesta. Vuonna 2020 liikunnan yksikköhinta on 12 euroa, jonka perusteella kunnille maksettava valtionosuus on 3,56 euroa jokaista asukasta kohti.

Noin 20,7 prosenttia kuntien liikuntatoimien rahoituksesta saadaan erilaisista toiminnan tuotoista, kuten esimerkiksi vuokrasta ja asiakasmaksuista. Kuntien liikuntatoimen menot katetaan yli 75-prosenttisesti muilla, erityisesti verotuloilla. Keskimäärin kuntien liikunnan nettokustannukset vuonna 2018 olivat 109 euroa jokaista kunnan asukasta kohden, mutta kuntakohtaiset panostukset vaihtelevat tässä suuresti.

Luvuissa eivät ole mukana liikuntapaikkarakentamisen investoinnit. Liikuntapaikkarakentamisen rahoituksesta valtionrahoituksen osuuden arvioidaan olevan noin viidennes.

3 KAUPUNGIN STRATEGIA

Forssan kaupungin kaupunkistrategia 2030: kestävä elinvoimaa

Kaupunkistrategian visio on Järkivihreä Forssa - kestävä elinvoimaa. Forssalaisille halutaan rakentaa hyvää tulevaisuutta ja se saavutetaan tavoittelemalla ks.

<https://www.forssa.fi/client/forssa/userfiles/forssan-kaupunki-kaupunkistrategia-2030.pdf>

Kestävän elinvoiman näkökulmat:

Ekologinen KESTÄVYYS

Toiminta asettuu luonnon kantokyvyn rajoihin.

Taloudellinen KESTÄVYYS

Toiminta perustuu taloudelliseen tasapainoon.

Sosiaalinen ja kulttuurinen KESTÄVYYS

Toiminnan ytimenä on ihmisarvosta kiinni pitäminen, yhdenvertaisuus, myötätunto ja oikeudenmukaisuus.

Keskeisenä tavoitteena on taata hyvinvoinnin edellytysten siirtyminen sukupolvelta toiselle.

Arvot

Avoimuus, rohkeus ja vastuullisuus

Menestystekijöitä on 8, joista vapaa-aikapalveluille keskeiset kohdat:

5. Hyvinvointi: laadukkaat hyvinvointipalvelut, voimauttava vapaa-aika, Lasten Forssa – kokonaisuuden ylläpitäminen ja kehittäminen

6. Kulttuuri ja kansainvälisyys: mahdollistava kotouttamisohjelma, Forssan omaleimaisuutta ja historiaa hyödyntävä toiminta

7. Vastuullinen johtaminen: uusien toimintatapojen ennakkuuloton kehittäminen, seutukunnan yhteistyö palvelutuotannossa

8. Osaaminen ja koulutus: järjestelmällinen osaamispääoman kasvattaminen kaupunkiorganisaatiossa



4 FORSSAN LIIKUNTAPALVELUJEN NYKYTILA

Forssan kaupunki tarjoaa kuntalaisille kattavat liikuntamahdollisuudet. Forssasta löytyvät hyvät ja monipuoliset liikuntapaikat niin harrastelijoille kuin kilpaurheilijoille. Seudullisesti liikuttavia paikkoja ovat Viihdeuimala Vesihelmi ja jäähallit, jotka odottavat merkittäviä peruskorjauksia lähivuosina. Uutta liikuntapaikkarakentamista ovat vuonna 2022 valmistuvat monitoimikeskus Akvarellin liikuntasali sekä myös lähiliikuntapaikkana toimiva piha-alue.

Liikuntapalvelut järjestää n. 50 eri liikuntaryhmää huomioiden erityisryhmät, ikäihmiset, työttömät, sekä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat aikuiset. Ryhmiä vetävät liikunnanohjaajat, tuntiohjaajat ja vertaisohjaajat. Suuri osa ryhmistä on Viihdeuimala Vesihelmen tiloissa.

Liikuntapalvelut järjestää myös yhteistyössä naapurikuntien, liikuntaseurojen, eläkeläis- ja potilasjärjestöjen kanssa esim. iltapäivätansseja, perhetapahtumia, retkiä, kampanjoita ja lajitutustumisia.

Forssan liikuntapalvelut järjestää erityisliikunnanohjaajan antamana liikuntaneuvontaa yhtenä päivänä viikossa. Forssan terveyskeskuksen tiloissa annettava neuvonta on

suunnattu työikäisille ja ikäihmisille. FSHKY:n aikuisterveydenhoitajat ja liikuntasuunnittelija antavat myös liikuntaneuvontaa oman työnsä ohessa.

Kirjastossa aloitettiin liikuntavälinelainaamo vuoden 2021 syksyllä valtuustoaloitteen johdosta. Kirjastossa lainataan aktiivisuusrannekkeita, askelmittareita, lumikenkiä, sup-lautoja, kävelysauvoja, kahvakuulia, tasapainotyynyjä tms.

Forssan kaupunki käytti liikuntaan vuonna 2020 2,3 milj. € joka on 136 €/ asukas. Kanta-Hämeen keskiarvo on 100 € / asukas ja koko Suomi 115 €/ asukas.

<https://www.kuntaliitto.fi/tietotuotteet-ja-palvelut/analyysit-ja-tietoaineistot/kustannusrakenne>



5 LIIKUNTAPALVELUIDEN ORGANISAATIO

Forssan liikuntapalvelut kuuluu sivistys- ja tulevaisuuslautakunnan alaiseen vapaa-aikatoimeen, johon kuuluu liikuntapalveluiden lisäksi nuorisopalvelut, Vesihelmi, kulttuuritoimi, museo ja kirjasto. Vapaa-aikatoimen esimiehenä toimii va. kirjastotoimenjohtaja ja liikuntapalvelujen esimiehenä toimii liikuntas sihteeri. Kirjastotoimenjohtaja on jäämässä eläkkeelle vuonna 2022.

Liikuntapalvelujen vakituisen henkilöstön kokonaisvahvuus on 8,17 henkilötyövuotta. Liikuntapaikkojen parissa työskentelee 4,7 hlöä ja liikuntapalvelujen kehittämisen ja ohjaamisen parissa 2 hlöä. Tämän lisäksi liikuntapalveluissa työskentelee määräaikaisessa työsuhteessa kolme tuntiohjaajaa sekä osa-aikainen liikuntapaikanhoitaja.

Liikuntapalvelujen lisäksi kaupungin liikuntapaikoista vastaavat Vesihelmi ja Infrapalvelut. Kuntoradat, ladut, jääkentät, jalkapallo- ja beach-kentät sekä Talsoilan hiekkakenttä kuuluvat Infrapalvelujen kunnossapitotehtäviin.



6 LIIKUNTAPALVELUJEN TOIMENKUVA JA MISSIO

Toiminta-ajatus: Liikuntapalvelut tukee liikuntaharrastuksen aloittamista ja kannustaa terveelliseen elämäntapaan. Tavoitteena hyvinvoivat ja toimintakykyiset kuntalaiset, jotka liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän kaikissa ikäryhmissä.

Liikuntapalvelut tarjoaa tilat ja puitteet kilpa- ja harrasteurheilulle. Monipuoliset liikuntapaikat ovat asianmukaisessa kunnossa ja innostavat liikkumaan.

Missio: Kunta tarjoaa monipuoliset liikuntapalvelut, jotka ovat kohtuuhintaiset ja kaikkien saavutettavissa, huomioiden myös lapset ja ikäihmiset sekä erityisryhmät. Liikuntaneuvontaa tarjotaan. Yhteistyö jatkuu, jopa lisääntyy muiden sidosryhmien kanssa.

7 LIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

Liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnan harrastaminen auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa koettua elämänlaatua sekä kognition eri osa-alueita, kuten muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Liikunta auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vähentää ahdistuneisuutta.

Liikunnalla on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä yleisesti kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. Säännöllinen liikunta

- ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja metabolista oireyhtymää
- alentaa kohonnutta verenpainetta
- nostaa veren hyvää HDL-kolesterolipitoisuutta ja laskee huonoja LDL-kolesterolin- ja triglysedipitoisuuksia
- vähentää masennukseen sairastumisen riskiä ja lieventää masennuksen oireita
- ehkäisee useita syöpiä, kuten vatsa-, keuhko- ja paksusuolensyöpää
- vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon.
- ehkäisee lihomista ja auttaa painonhallinnassa

7.1 LIKUNNAN TERVEYSHYÖDYT LAPSILLE

Päivittäinen liikunta on tärkeää lapsen terveille kasvulle ja kehitykselle. Liikunta muun muassa tukee lapsen luuston kehittymistä ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Se myös edistää lasten oppimista ja tukee motoristen taitojen kehittymistä. Liikkuessaan yhdessä muiden lasten kanssa lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, reilun pelin henkeä ja toisten huomioon ottamista.

7.2 LIKUNNAN TERVEYSHYÖDYT IKÄÄNTYESSÄ

Ikääntyessä liikunta auttaa ylläpitämään kokonaisvaltaista toimintakykyä, joka helpottaa jokapäiväisistä toiminnoista ja arjesta selviytymistä. Säännöllinen liikunta myös ylläpitää ja parantaa lihaskuntoa, joka vuorostaan on yhteydessä parempaan tasapainoon ja pienempään kaatumistapaturmien riskiin. Liikunta myös ehkäisee sairastumista muistisairauksiin. Lisäksi liikunnan harrastaminen tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia sosiaalisten kontaktien ylläpitämiseen ja sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisemiseen.

[Liikunnan terveyshyödyt - THL](#)



8 LIIKUNTAPALVELUT IKÄRYHMITÄIN JA TAVOITTEET

8.1 ALLE KOULUIKÄISTEN JA LAPSIPERHEIDEN LIIKUNTA

Lasten liikuntasuosituks:

Uusien lasten liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Se muodostuisi kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Osa liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, osa kotona.

Yli tunnin pituisia istumajaksoja tulisi välttää ja lyhyitäkin paikallaoloja tauottaa. Suosituksissa korostetaan myös riittävää lepoa ja unta sekä terveellistä ravintoa.

Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti tiedollisiin prosesseihin, kuten tarkkaavaisuuteen, vireystilaan ja muistamiseen. Fyysinen aktiivisuus kehittää motoriikkaa ja fyysistä toimintakykyä sekä ennaltaehkäisee elintasoairauksia. Fyysiset taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja

kaikkina vuodenaikoina.

[Lasten ja nuorten liikumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi)

Forssan kaupungin varhaiskasvatuksessa noudatetaan valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteita sekä paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman Vox Forssan perusteita myös liikunnan osalta. Lisäksi huomioidaan Opetus- ja kulttuuriministeriön suositukset varhaisvuosien fyysisestä aktiivisuudesta.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa. Tämä oppimisen alue tukee erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvää laaja-alaista osaamista.



Kuvio 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Liikunta Forssan varhaiskasvatuksessa, mukaan lukien esiopetus

Forssan jokaisesta päiväkodista löytyy oma liikuntavastaava sekä toimintaa ohjaava liikuntakoordinaattori. He muodostavat tiimin, joka suunnittelee ja toteuttaa sekä lasten että henkilöstön liikkuvaan elämäntapaan kannustamista. Henkilöstön myönteinen asenne liikkumiseen on tärkeä malli lapsille. Forssan varhaiskasvatuksessa tehdään yhteistyötä paikallisten seurojen kanssa esim. lajikoikeilut ja Lapsiperhelauantai. Koulujen kanssa yhteistyö toteutuu muun muassa heidän

liikuntatilojaan/välineitään hyödyntämällä. Varhaiskasvatuksella on edustajat Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n Loikka verkostossa, josta saadaan lisätietoa liikkumisen merkityksestä ja mahdollisuuksista varhaiskasvatuksikäiselle lapselle. Henkilökunta osallistuu myös liikuntapainotteisiin täydennyskoulutuksiin ajoittain. Aikuisen tehtävä on rikastuttaa ja monipuolistaa lasten liikkumista sekä ottaa toiminnan suunnittelussa lasten osallisuus ja mielenkiinnonkohteet huomioon. Lisäksi lapsia ja perheitä kuullaan, muun muassa piha-alueiden, toimintaympäristöjen sekä toiminnan toteutuksessa. Varhaiskasvatuksessa perheille järjestetään liikunnallisia tapahtumia, joiden tavoitteena on luoda perheille yhteinen ja yhteisöllinen kokemus. Kotoa ja varhaiskasvatuksesta saamansa mallin mukaan lapset oppivat, että liikkuminen kuuluu arjen rutiineihin. Kokeilemaan kannustaminen ja onnistumisesta kehuminen ja iloitseminen auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Lasten kanssa toimiessa hyödynnetään monipuolisesti päiväkodin ympäristöä ja sen tarjoamia mahdollisuuksia liikuntaan ja retkeilyyn eri vuodenaikoina. Liikuntaa ja leikkimistä harrastetaan erilaisissa maastoissa monenlaisessa säässä. Lapsia ohjataan toimimaan vastuullisesti ja turvallisesti lähiluonnossa ja liikenteessä. Esiopetusta järjestetään myös luonto- ja liikuntapainotteisissa ryhmissä. Lapsille järjestetään eri ikäryhmiin liittyen liikunnallisten perustaitojen opettelua, esim. uima- ja luistelukoulu. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Aikuisen tehtävä on luoda liikuntahetkistä lapsia motivoivia ja iloa tuottavia sekä oppimista edistäviä.



Kehittämiskohteet/ tavoitteet:

- lisätään liikunnasta puhumista ja ohjausta liikunnan pariin jokainen tahollaan. Vahvistetaan liikuntaa osana lasten, nuorten ja perheidenkulttuuria
- luodaan liikkumista edistävä ympäristö ja hyödynnetään luontoympäristöä
- lisätään liikuntamahdollisuuksia ja korostetaan arkiliikunnan tärkeyttä

Seudullinen lasten ja nuorten hyvinvointikertomus 2022/ Fshky

- kaupungin toivotaan käyttävän junioriseurojen ammattitaitoa terveyden ja hyvinvoinnin suunnittelussa ja toteuttamisessa
- perheiden yhteisiä tapahtumia/ryhmiä järjestetään enemmän esim. ikäihmiset ja lapset yhdessä
- Forssan varhaiskasvatuksessa kiinnitetään jatkossa enemmän huomioita liikunnan puheeksi ottamiseen perheiden kanssa. Se pitää muun muassa sisällään keskustelut lapsen henkilökohtaisista tarpeista, fyysisestä aktiivisuudesta sekä levon ja ravinnon määrästä niin varhaiskasvatuksessa kuin kotona
- neuvolassa otetaan aktiivisesti liikkuminen puheeksi. Ohjaus liikkumissuosituksen perustuen

8.2 KOULUIKÄISTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Lasten ja nuorten liikumissuosituksset:

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilöllä sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikumisesta tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Suosituksen mukainen määrä liikumista voi kertyä useista liikumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään viikon jokaisena päivänä.

Liikumisen ilo auttaa pysyvien liikumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille.

[Lasten ja nuorten liikumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](http://ukkinstituutti.fi)

Forssan jokaisesta peruskoulusta löytyy koululiikuntavastaava ja he kokoontuvat kahdesti vuodessa. Koululiikunnan lisäksi järjestetään koulujen välisiä ja seutukunnallisia urheilukilpailuja, haastekampanjoita, välkäratoimintaa sekä koulutuksia. Forssan koulut on mukana Harrastamisen Suomen mallin hankkeessa, jonka tavoitteena on tarjota jokaiselle lapselle yksi liikunta- ja kulttuurikerho maksuttomaksi koulupäivän yhteyteen.

Forssan urheiluakatemia toimii Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön alaisuudessa ja se kuuluu valtakunnalliseen urheiluakatemioiden verkostoon. Forssan yhteislyseo, Forssan ammatti-instituutti ja urheiluseurat ylläpitävät urheiluakatiatoimintaa. Akatemiassa on tällä hetkellä noin 100 opiskelijaurheilijaa. Urheiluakatemiaan valitaan hakemusten perusteella kilpaurheilijoita eli opiskelijoita, jotka tähtäävät urheilussa huipulle. Akatemiavalmennuksesta vastaavat lajivalmentajat ja lajeina on jalkapallo, joukkuevoimistelun, jääkiekko, koripallo, lentopallo, pesäpallo, ratsastus, ringette, salibandy ja yksilölajit. <http://forssanurheiluakatemia.jopox.fi/>

Forssan yhteislyseo on mukana valtakunnallisessa Liikkuva lukio hankkeessa, jossa on tarkoitus lisätä opiskelijoiden koulupäivän aikaista liikumista.

Liikuntapalvelut järjestää lapsille ja nuorille sekä perheille erilaisia tapahtumia. Liikuntapassikampanjaa on järjestetty yli 10 vuotta 1-2 luokkalaisille elo-lokakuussa. Kampanjan tarkoitus on madaltaa kynnystä lähteä

kokeilemaan eri liikuntalajeja sekä tehdä perheet tietoisiksi paikkakunnan lukuisista harrastusmahdollisuuksista. Osallistuminen lajikoeluihin (10 kpl) on pääsääntöisesti ilmaista.

Viihdeuimala Vesihelmi järjestää forssalaisille alakoululaisille ja eskareille koululaisuinteja 4 kertaa vuodessa. Yläkoululaiset käyvät uimassa kolmesti vuodessa oman opettajansa johdolla. Koululaisuinteja on myös muiden kuntien oppilaille. Vesihelmi järjestää kesäisin uimakouluja forssalaisille ja ostopalveluna lähikuntien lapsille ja nuorille.

Paikalliset junioriseurat ovat aktiivisesti mukana kaupungin kehittämistyössä ja osallistuvat mm. yhteisiin tapahtumiin ja kampanjoihin. Junioriseurat ovat tarjonneet ohjaajia aktiivisesti Harrastamisen Suomen malli hankkeeseen. Seudullinen junioriseurojen puheenjohtajafoorumi ottaa kantaa ja tekee kehittämissuhteita mm. kuntien lautakunnille. Kaupunki ei jaa seuroille avustuksia, vaan yrittää pitää liikuntapaikat kohtuuhintaisina.

Nuorisovaltuusto tekee aloitteita sivistys- ja tulevaisuuslautakunnalle liikuntaolosuhteiden parantamiseksi nuorten näkökulma huomioiden.

Liikuntapalvelut päivittää liikuntapalvelujen tuottajien yhteistietoja kunnan nettisivuille www.forssa.fi/liikuntatarjonta

Kouluterveyskysely: hengästyttävän liikunnan harrastamien on melko vähäistä. Ylipainoisten määrä on lisääntynyt yläkoululaisilla ja lukiolaisilla.

Koska lihavuus heikentää terveyttä sekä lapsena että aikuisena, on ylipainon ja erityisesti lihavuuden ennaltaehkäisy ja varhainen havaitseminen tärkeää ja kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluvaa.

Koululaisten; 5 ja 8 lk; kuntoa seurataan myös valtakunnallisen Move -mittariston avulla.

Kehittäminen/ tavoitteet:

Forssan seudulla tavoitteena on luoda lapsille ja nuorille mahdollisuuksia innostua liikunnasta ja urheilusta yhteistyössä alueen urheiluseurojen, yhdistysten ja yksityisten toimijoiden kanssa. Tavoitteena on, että lapset ja nuoret voisivat halutessaan kulkea koulutiensä jalan tai pyörällä ja viettää vapaa-aikaansa ulkoiluaktiiviteettien parissa.

- lisätään liikunnasta puhumista ja ohjausta liikunnan pariin jokainen tahollaan. Vahvistetaan liikuntaa osana lasten, nuorten ja perheidenkulttuuria
- luodaan liikkumista edistävä ympäristö ja hyödynnetään luontoympäristöä
- lisätään liikuntamahdollisuuksia ja korostetaan arkiliikunnan tärkeyttä

Seudullinen lasten ja nuorten hyvinvointikertomus 2022/ Fshky

- tuetaan seurojen arvokasta liikuttamistyötä
- kaupungin toivotaan käyttävän junioriseurojen ammattitaitoa terveyden ja hyvinvoinnin suunnittelussa ja toteuttamisessa
- kaupunki on innovatiivinen ja rohkea kokeilemaan uusia toimintamalleja. Kaupunki kuulee lapsia, nuoria ja seuroja
- pidetään lapset ja nuoret mahdollisimman pitkään seurojen toiminnassa mukana. DropIn hankkeen jälkeen toimintamallia kehitetään ohjaamaan nuori takaisin liikunnan pariin
- rakennetaan skeitti/scootipaikka, jolla laajennetaan liikuntatarjontaa kaupungissa ja näin vastataan myös kuntalaisten toiveisiin
- mikäli kaupunki ei voi osoittaa lajille sopivia tiloja, liikuntaseurat voivat hakea tukea vuokrakuluihin yhdenvertaisuuden toteuttamiseksi
- koululiikunnan eriyttämisen kokeilu liikunnallisten ja ei liikkuvien lasten ryhmiin
- seurojen tms. kannustaminen harrasteliikunnan järjestämiseen



8.3 AIKUISTEN LIIKUNTA

Aikuisten liikkumisen suositus:

Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri.

[Aikuisten liikkumisen suositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Forssan kaupungin liikuntapalvelut järjestää aikuisille n. 25 eri matalan kynnyksen liikuntaryhmää. Työttömille on tämän lisäksi kolme omaa ryhmää. Peliryhmät ovat vertaisohjaajavetoisia ja ilmaisia. Vesihelmessä pidettävissä ryhmissä ohjaajina toimivat palkatut liikunta-alan ammattilaiset sekä vertaisohjaaja.

Liikuntapalvelujen lisäksi Wahren opisto järjestää n. kymmenen liikuntaryhmää kaikenikäisille sekä yksityisiä liikunnantarjoajia löytyy kaupungista monia. Liikuntapalvelut päivittää liikuntatarjontakalenteria netissä www.forssa.fi/liikuntatarjonta. Kalenterista löytyy kaikki kaupungista löytyvä liikuntatarjonta.

Liikuntapalvelut järjestävät kuntalaisille liikuntatapahtumia, lajitutustumisia sekä kampanjoita. Erityisliikunnanohjaajan työpanoksesta annetaan päivä liikuntaneuvontaan. Paikkana on Forssan terveyskeskus.

Kehittämiskohteet/tavoitteet:

Tavoitteena on tavoittaa vähän liikkuvat kuntalaiset entistä paremmin.

- omien liikuntaryhmien pitäminen edullisina, jotta ryhmät kaikkien tavoitettavissa
- tarjotaan mahdollisimmat monipuolisesti ja kaikille sopivia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä
- rakennetaan ja ylläpidetään ulkokuntoilualueita, jotka mahdollistavat omatoimisen liikunnan harrastamisen ympäri Forssaa
- järjestetään lajikokeilua ja tiedotetaan liikuntamahdollisuuksista aktiivisemmin
- liikuntaneuvontaa jatketaan ja sen markkinointiin ja kehittämiseen keskitytään. Aikuisiän kriisiaikoihin;

työttömäksi tai eläkkeelle jääminen, ohjaus tarvittaessa liikuntaneuvontaan

- kaupungin toivotaan käyttävän urheiluseurojen ammattitaitoa terveyden ja hyvinvoinnin suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä liikuntapalvelujen tuottajana
- vähän liikkuvien, ylipainoisten ja vähävaraisten osallistaminen ja liikkeelle saaminen ja liikkumaan motivoiminen
- kehittää liikuntavälinelainaamaa
- merkitään pyöräilyreitistöjä maastoon ja nettiin
- liikuntasalien vapaat vuorot kuntalaisten käyttöön esim. sulkapallovuorot
- motivoida seuroja ja järjestöjä lisäämään aikuisliikkujien määriä ja yhteistyötä

8.4 IKÄIHMISTEN LIIKUNTA

Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille:

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat seuraavat asiat:

- *Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.*
- *Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.*
- *Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.*
- *Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä. Istumista ja muuta paikallaanoloa tulisi tauottaa joka päivä aina kun voi.*
- *Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät a*
- *jatuksiasi ja palaudut päivän rasituksista.*

[Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Forssan liikuntapalvelut järjestää 22 eri liikuntaryhmää ikäihmisille. Ryhmistä 12 on avoimia myös erityisryhmille tai työikäisille. Suuri osa ryhmistä on vertaisohjaajavetoisia ja ilmaisia.

Yhteistyössä eläkeläisjärjestöjen kanssa järjestetään iltapäivätansseja viikoittain järjestöjentalolla. Wahren opisto järjestää n. kymmenen liikuntaryhmää kaikenikäisille. Myös kolmannen sektorin yhdistyksillä on paljon omia liikuntaryhmiä esim. peli- ja kuntosaliryhmiä. Yhdistykset tekevät erittäin tärkeää työtä kuntalaisten aktivoimiseksi ja liikuttamiseksi.

Liikuntapalvelut järjestää tapahtumia ikäihmisille varsinkin vanhustenviikolla lokakuussa. Ikäihmisille- ja erityisryhmille tuotetaan oma liikuntatarjontakalenteri, josta löytyy Forssan monipuolinen liikuntatarjonta. www.forssa.fi/liikuntatarjonta

Forssasta löytyy kaksi seniorikuntosalia Tyykihovista ja Heikanrinteeltä. Kuntosalit siirtyivät Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän hallintaan vuonna 2014, mutta liikuntapalvelut edelleen organisoivat niiden toimintaa. Arkipäivät ovat tiiviisti eläkeläis- ja potilasjärjestöjen käytössä. Myös Fshky:llä ja liikuntapalveluilla on saleissa vuoroja. Vapaat vuorot ovat palvelukeskuksien asukkaiden ja Fshky:n henkilökunnan käytössä.

Kehittämiskohteet/tavoitteet:

Tavoitteena on tavoittaa vähän liikkuvat kuntalaiset entistä paremmin. Ylläpitää iäkkäiden kuntalaisten toiminta- ja liikkumiskykyä sekä mahdollistaa kotona asuminen mahdollisimman pitkään.

- omien liikuntaryhmien pitäminen edullisina, jotta matalan kynnyksen ryhmät ovat kaikkien tavoitettavissa
- järjestetään tapahtumia, retkiä ja esim. ruokakursseja yhteistyössä eri tahojen kanssa
- tuotetaan jatkossakin liikuntavideoita youtubessa, joka mahdollistaa omatoimisen harrastamisen
- liikuntaneuvontaa jatketaan, kehitetään ja sen markkinointiin keskitytään
- pyritään etsimään uusia vertaisohjaajia ja kouluttamaan heitä niin omiin kuin yhdistysten ryhmiin
- lisätään yhteistyötä eri tahojen kanssa ja tällä lisätään kaupungin liikuntatarjontaa
- tavoitteena lisätä liikunnanohjaajien määrää
- järjestöjen välisen yhteistyön kehittäminen ja yhteistyön lisääminen ohjatussa toiminnassa
- kaupungin toivotaan käyttävän järjestöjen ja urheiluseurojen ammattitaitoa terveyden ja hyvinvoinnin suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä liikuntapalvelujen tuottajana

8.5 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavan liikunnan suositukset:

Soveltavat viikoittaiset liikkumisen suositukset on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumisessa apuvälineitä, kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia.

Soveltavissa liikkumisen suosituksissa on tuttu ydin: sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikeyksellä on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikeyksely voi alentaa muun muassa verenokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se viikastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Unesta ei kannata tinkiä. Uni auttaa palautumaan rasituksista. Kuuntele kehoasi, ota päivätorkut ja lepää tarvittaessa.

[Soveltavat liikkumisen suositukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Forssan liikuntapalvelut järjestää 18 liikuntaryhmää erityisryhmille. Ryhmät ovat lähinnä vesivoimisteluryhmiä ja voima- ja tasapainoryhmiä.

Forssan myy erityisliikuntapalveluja ostopalveluna Forssan seudun kuntiin. Forssassa on ollut oma erityisliikunnanohjaaja vuodesta 2011. Aluksi ohjaaja oli Forssan, Jokioisten ja Tammelan yhteinen, mutta hyvin pian muuttui Forssan omaksi, tarjoten palveluita kuitenkin edelleen naapurikuntiin. Erityisliikunnanohjaaja antaa liikuntaneuvontaa yhden päivän viikossa terveyskeskuksessa.

Ikäihmisille- ja erityisryhmille tuotetaan oma liikuntatarjontakalenteri, josta löytyy Forssan monipuolinen liikuntatarjonta.

www.forssa.fi/liikuntatarjonta

Forssan liikuntapalveluiden erityisliikunnanohjaaja on kouluttanut vertaisohjaajia ja muita vapaaehtoisia mm. ulkoiluystäväkoulutuksia yhteistyössä Ystävänkammarin kanssa, kunnonhoitajakoulutuksia FSHKY:n henkilökunnalle sekä tuolijumppa- ja kuntosaliohjaajakoulutuksia. Liikuntaluentoja on käyty pitämässä eri yhdistyksissä. Korona-aikana on tehty liikuntaohjeita ja videoita www.forssa.fi/liikuntaohjeet nettisivulle ja Forssan liikuntatoimen youtube kanavalle.

Kehittämiskohteet/tavoitteet:

Tavoitteena edistää kaikkien ihmisten liikuntaa esteettömillä ja saavutettavilla lähiympäristöillä ja liikuntapaikoilla sekä tarjota terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jonka tavoitteena on luoda edellytyksiä selviytyä arjesta mahdollisimman itsenäisesti.

- omien liikuntaryhmien pitäminen edullisina, jotta ryhmät kaikkien tavoitettavissa. Keskitytään voima- ja tasapainoryhmiin
- tuotetaan jatkossakin liikuntajumppavideoita youtubessa, joka mahdollistaa omatoimisen harrastamisen
- liikuntaneuvontaa jatketaan ja kehitetään sekä sen markkinointiin keskitytään
- pidetään liikuntatilat ja liikkumisreitit esteettöminä
- kaupungin toivotaan käyttävän eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöjen sekä urheiluseurojen ammattitaitoa terveyden ja hyvinvoinnin suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä liikuntapalvelujen tuottajana
- järjestetään liikuntaryhmiä myös erityislapsille tai perheille

9 YHTEISTYÖTAHOT JA SEN TAVOITTEET

Liikuntapalvelujen tehtävänä on aktivoida kaupunkilaiset liikkumaan ja parantamaan hyvinvointiaan liikunnan avulla. Toimimme yhteistyössä seurojen, yhdistysten, naapurikuntien, Kanta-Hämeen hyvinvointialueen, muiden hallintokuntien sekä muiden kumppaneiden kanssa. Liikuntalaissa mainitut yleiset edellytykset liikunnalle tulee luoda yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

9.1 SEURAT

Urheiluseurat ovat suuri voimavara sosiaalisen liikkumisen järjestämisessä. Seurojen järjestämää ohjattua toimintaa on todella paljon ja työ on seudullisesti merkittävää. Seurojen työ keskittyy pääsääntöisesti lasten ja nuorten liikuttamiseen, jossa toiminnan tarve on erittäin suurta. Toimintaa tuetaan ja turvataan yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa.

Liikuntapalvelut järjestää seurafoorumeita 1-2 vuodessa ja toimii seudullisen junioriseurojen puheenjohtajafoorumin koollekutsujana. Junioriseurat tekevät merkittävää yhteistyötä mm. ottamalla kantaa/ tekemällä aloitteita kuntien liikuntaolosuhteiden parantamiseksi.

Liikuntapalvelut järjestää yhteistyössä seurojen kanssa mm. liikuntapassikampanjaa kaikille Forssan, Jokioisten ja Tammelan 1-2 –luokkalaisille sekä perhetapahtumia. Seurat ovat merkittävä yhteistyötaho, kun järjestetään tapahtumia lapsille, nuorille ja lapsiperheille.

Kaupunki jakaa liikuntatilojen vuoroja seuroille kausittain sekä yksittäisiin tapahtumiin. Liikuntapalvelut käyttää Julius - tilanvarausjärjestelmää, jonne myös seuroilla on tunnukset.

Tavoitteet:

- aktiivinen vuorovaikutus kaupungin ja seurojen välillä jatkuu ja kehittyy
- pidetään lapset ja nuoret mahdollisimman pitkään seurojen toiminnassa mukana. Dropln hankkeen jälkeen toimintamallia kehitetään ohjaamaan nuori takaisin liikunnan pariin
- kaupunki ei voi osoittaa lajille sopivia tiloja, liikuntaseurat voivat hakea tukea vuokratuluihin yhdenvertaisuuden toteuttamiseksi
- seurat mukaan liikuttajiksi kaikille ikäryhmille

9.2 MUUT YHDISTYKSET

Liikuntapalvelut tekee aktiivisesti yhteistyötä eri yhdistysten kanssa. Liikuntasihteeri on yksi kaupungin kolmesta yhdistysyhteyshenkilöstä. Kaikille yhdistyksille tarkoitettuja tilaisuuksia pidetään 1-2 kertaa vuodessa. Tilaisuuksissa yhteistyössä mukana myös FSHKY.

Eläkeläis - ja potilasjärjestöiden kanssa järjestetään erilaisia tapahtumia ja vertaisohjaajakoulutuksia. Liikuntapalvelut pyrkii koulutusten, yhdistyslentojen ja liikuntatiedon jakamisella lisäämään yhdistysten liikuntatietoutta. Yhdistykset ovatkin merkittävä taho kaupunkilaisten liikuttajana sekä sosiaalisen ja fyysisen toiminatakyvyn aktivoijana. Liikuntapalvelut tekee säännöllisesti kyselyjä yhdistyksille, joiden tarkoituksena on liikuntapalveluiden kehittäminen ja yhdistysten toiveiden kuuleminen.

Liikuntapalvelujen ja FSHKY:n yhteistyöllä tehdyn kolmannen sektorin liikuntapalveluketjun avulla pyritään helpottamaan liikunnan puheeksiottaminen yhdistyksissä ja ohjaaminen tarvittaessa liikuntaneuvontaan.

Eläkeläisjärjestöjen kanssa järjestetään viikoittain iltapäivätansseja järjestöjentalolla.

Liikuntapalvelut hallinnoi FSHKY:n palvelukeskuksien seniorikuntosaleja eli jakaa vuoroja ja opastaa yhdistyksiä toiminnan alkuun.

Liikuntapalvelut kirjaa kaikki yhdistysten liikuntaryhmät kaupungin ikäihmisten- ja erityisryhmien liikuntatarjontakalenteriin.

Tavoitteet:

Kolmannen sektorin panosta tullaan tarvitsemaan tulevaisuudessa entistä enemmän. Tärkeää on löytää molempia tahoja auttavia toiminta/yhteistyötapoja.

- yhdistysten tukeminen avustuksilla, tiloilla ja koulutuksilla
- koulutuksia/vertaisohjaajakoulutuksia järjestetään säännöllisesti
- liikuntatietoa jaetaan aktiivisesti yhdistyksille ja yhdistykset jakavat sitä eteenpäin jäsenilleen
- liikuntapalveluketju ja liikunnan puheeksi ottaminen yhdistysten käytössä

9.3 KUNNAT

Yhteistyö Forssan seudun kuntien kesken on ollut esimerkillistä jo vuosikymmeniä. Merkittävien aikaansaannos on ollut Forssan, Jokioisten ja Tammelan yhteinen erityisliikunnanohjaaja vuonna 2011. Tällä hetkellä erityisliikunnanohjaaja on Forssan, mutta antaa ostopalveluja kaikille seudun neljälle muulle kunnalle.

Pitkäaikaisin Forssan, Jokioisten ja Tammelan yhteistyömuoto on ollut yhteiset kuntokaudet.

Talven, kesän ja syksyn kuntokaudet on aloitettu yhteisellä tapahtumalla ja rastipisteet ovat olleet yhteiskäytössä. Korona-aikana tilaisuudet ovat jääneet. Liikuntapassikampanja 1-2 –luokkalaisille on ollut toiminnassa yli kymmenen vuotta.

Urheilijoiden palkitsemiskriteerit ja tavat yhtenäistettiin vuonna 2015. Yhteisiä Urheilu-Gaaloja on vietetty vuodesta 2018. Urheilu-Gaala kiertää vuosittain eri kunnissa; Forssa, Jokioinen ja Tammela.

Yhteisiä tapahtumia, retkiä, kampanjoita, koulutuksia järjestetään yhteistyössä vuosittain lähinnä näiden kolmen kunnan kesken.

Tavoitteet:

- yhteistyön kehittämistä liikuntapaikkarakentamisen ja huollon saralla
- yhteinen pyörä-, vaellus- ja laavuverkosto



9.4 FORSSAN SEUDUN HYVINVOINTIKUNTAYHTYMÄ

Liikuntapalaverit Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän kanssa aloitettiin vuonna 2012. Päätös yhteistyöstä tehtiin 12.6.2012 liikuntatoimen ehdotuksesta. Työryhmän puheenjohtajana toimi yhtymäjohtaja Markku Puro ja jäsenenä oli johtavia lääkäreitä sekä

ikäihmisten kanssa olevien tahojen edustajia hykystä ja kaupungin sosiaalivirastosta. Liikuntatoimesta mukana olivat liikuntas sihteeri ja erityisliikunnanohjaaja. Tärkeänä yhteistyölenkinä hykyyn oli laatu- ja kehittämispäällikkö Raija Vähätalo. Vuosien saatossa työryhmää on ollut vetämässä mm. Jarmo Ruohonen ja Arto Honkala.

Liikuntapalaverien tarkoitus on ollut yhdessä kehittää terveyttä edistävää liikuntaa. Toimintaa ohjaa niin liikuntalaki kuin terveydenhuoltolaki. Työryhmän tavoite alussa oli laaja-alainen ja seudullinen liikuntakulttuurivallankumous. Tavoite oli, että hyvinvointikuntayhtymässä liikunnasta puhuu kaikki ja näin kaikki myös koulutetaan. Vuonna 2017 UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari kävi kouluttamassa niin hykyn kuin Forssan kaupungin henkilökuntaa 3 kertaa liikunnan terveyshyödyistä, liikunnan puheeksiottamisesta sekä liikuntaneuvonnasta.

Merkittävimmät yhteistyön tulokset:

- Materiaalipankki henkilökunnan ja myös kuntalaisten käyttöön 2015
- Terveysliikuntasuunnitelma 2016
- Forssan seudun liikuntapalveluketju 2016
- Soveltavan liikunnan palveluketju 2016
- Tommi Vasankarin luentosarja 2017
- Liikekortit 40kpl, videoitiin myös youtubeen Ikäinstituutin luvalla
- Liikuntaneuvonnan aloitus seutukunnalla syksyllä 2017
- Liikuntaneuvontapolku 2017
- Forssan seudun liikuntapalveluketju yhdistyksille 2019
- Ulkoilu kuuluu kaikille kampanja 2020-2022
- Terveysliikuntasuunnitelman päivitys 2021

Liikuntapalaverit kokoontuvat edelleen vuosittain 3-4 kertaa. Jäsenenä työryhmässä on ollut hyvinvointikuntayhtymästä lääkäri, asumispalvelupäällikkö, fysioterapeutteja, osastonhoitaja, terveyden edistämisen päällikkö. Seudullisia liikuntatoimia edustaa Forssan liikuntas sihteeri ja erityisliikunnanohjaaja.

Tavoitteet:

- yhteistyö jatkuu kaupungin ja Fshky:n (jatkossa hyvinvointialue) kanssa
- työryhmä kokoontuu 3-4 krt vuodessa
- tulevien prosessikäytänteiden yhteensovittaminen, organisoiminen, jalkauttaminen
- materiaalien päivitys hyvinvointialueen alkamisen jälkeen



9.5 MUUT KAUPUNGIN YKSIKÖT

Yhteistyö eri yksiköiden kanssa on luonnikasta ja toimivaa. Kehittämistä ja suunnittelua tehdään niin toiminnan kuin liikuntapaikkojen osalta. Suuri osa liikuntaryhmistä järjestetään Vesihelmessä, joten yhteistyö on erittäin tiivistä. Monia yhteisiä tapahtumia on järjestetty mm. niin koulujen kuin nuorisopalvelujen kanssa. Suuri yhteistyötapahtuma on ollut vuosittainen syyslomaviikon Lapsiperhelauantai Feeniksissä, jossa mukana monia kaupungin yksiköitä. Kirjastossa toimii liikuntavälinelainaamo.

Koulujen pihojen lähiliikuntapaikkojen, frisbeegolfratojen rakentaminen yhteistyössä Infrapalvelujen kanssa on ollut hyvää ja toimivaa. Yhteistyön syventäminen tulevaisuudessa uudis- ja peruskorjauksissa on tärkeä tavoite.

Tavoitteet:

- syvennetään jokapäiväistä yhteistyötä teknisen toimen kanssa, erityisesti uudis- ja peruskorjauskohteissa
- yhteisiä tapahtumia järjestetään myös tulevaisuudessa
- Vesihelmi toimii liikuntapalveluiden yhtenä suorituspaikkana myös tulevaisuudessa
- yhteistyötä Wahren opiston kanssa kehitetään



10 LIIKUNTAPAIKAT

Hyväkuntoiset ja oikein sijoitetut liikuntapaikat ja liikuntamahdollisuudet lisäävät Forssan vetovoimaisuutta.

10.1 SISÄLIIKUNNAN OLOSUHTEET

Forssan kaupungilla on yhteensä seitsemän koulun liikuntasalia, jotka ovat iltaisin ja viikonloppuisin urheiluseurojen, järjestöjen sekä yksityishenkilöiden käytössä. Vuoroja haetaan kausittain kesäkuussa ja vuorot ovat voimassa elokuuhun. Kesällä harjoitellaan myös osassa saleja. Urheilutalo Feeniksissä on iltaisin ja viikonloppuisin valvoja paikalla, koska salissa järjestetään paljon yleisöä vaativia otteluita, turnauksia sekä muita yleisötilaisuuksia. Kesällä 2022 valmistuu uusi monitoimikeskus Akvarelli, joka korvaa Tölön koulun ja liikuntasalin. Feeniks jää kuitenkin paikoilleen, vaikka Kuhalan koulu poistuu käytöstä. Wahren opisto käyttää tehtaankoulua liikuntaryhmien pitopaikkana.

Lamminrannan urheilukeskuksen alueella sijaitsee Forssan jäähalli ja harjoitushalli, jotka ovat kovassa käytössä joka viikonpäivä, myöhäiseen iltaan asti. Halleissa harrastetaan mm. jääkiekkoa, ringetteä ja kaukalopalloa. Vuoroja löytyy myös päiväkotilapsille, koululaisille, harrasteryhmille sekä



yleisiä yleisöluisteluvuoroja kaupungin asukkaille.
www.forssa.fi/liikuntapaikat

[Viihdeuimala Vesihelmi](#) on koko perheen iloinen vesiliikuntakeskus, jossa kävijöitä vuosittain n. 170 000 henkeä. Vesihelmi on otettu käyttöön 1.4.1993 ja se on edelleen viihtyisä keidas. Vesihelmi on nautiskelijoiden kylpylä ja kuntoilijoiden uimahalli. Vesihelmestä löytyy liukumäet, aaltoallas, hyppytornit, porealtaat, 25 metrin 6-ratainen kuntouintiallas, kylmäallas ja lämmin terapia-allas. Hallista löytyy myös kolme kuntosalia, liikuntasali ja kokoustiloja.
www.vesihelmi.fi

Yksityisiä liikuntapaikkoja ovat mm. Jokioisten Leipä Areena, Forssan keilahalli, Kutomon Fysioterapia ja liikuntakeskus, KuntoForssa, Liikku, Terveystalo Forssa Ote fysio, Palautumis- ja rentoutuskeskus Kehrä, Hyvinvointihuone Lempipaikka ja Padel-halli.
www.forssa.fi/liikuntatarjonta

10.2 ULKOLIIKUNNAN OLOSUHTEET

Lamminrannan urheilukeskuksesta löytyvät 8 ratainen urheilukenttä, 500 henkilön katsomo, kaksi jalkapallokenttää, kaksi tenniskenttää, valaistut katukoriskenttä ja laadukas crosstraining alue, Lamminrannan uimaranta, jonka alueelta löytyvät myös pukukopit, kaksi beach volleykenttää, ulkokuntoilulaitteita, kuntosuorat sekä

kesäisin rantavalvonta. Yksityiset padel-kentät löytyvät heti harjoitusjäähallin vierestä.

Lamminrannan urheilukentän ja Lamminrannan ulkokuntoilupaiikkojen lisäksi ulkokuntoilupaiikka löytyy myös Kaikulan kuntoradan lähtöpaikalta.

Frisbeegolfratoja Forssasta löytyy kolme. Vaativin 18 väyläinen A1 rata löytyy Hunnarilta. Mäkilammin virkistyspaikalta löytyy radan lisäksi myös ulkoilureittejä, laavu ja Mäkilammin uimaranta. Talsoilan frisbeegolfrata on Forssan suosituin puistorata, joka sai keväällä 2022 uudet heittopaikat ja kyltit. Myös muutama väylä vaihtui. Näiden lisäksi 6 väyläinen rata löytyy Viksbergin puistosta, heti Feeniksin vierestä.

Forssan kaupungin monipuolisten ulkoliikuntamahdollisuuksien kirjosta löytyy myös Kaikulan ja Paavolan kuntoradat, latuja, jalkapallokenttiä, beach volley -kenttiä, Talsoilan pesäpallokenttä, jääkaukalo sekä huoltokopit. Näistä paikoista vastaa kaupungin Infrapalvelut. Ruostejärven kesäsiirtolan aluetta voisi tulevaisuudessa kehittää myös omaehtoisen liikkumisen ajatuksella. Nyt alueella on laavu, lossi ja sauna. Ruostejärven virkistysalueella sijaitsee vuonna 2022 rakennettu 12-väyläinen frisbeegolfrata.

Yksityisiä ulkoliikuntapaikkoja ovat yhtiöpuiston tenniskentät, padel-kenttiä, keinonurmikenttä, minigolfrata, mikroautorata.

Forssan läheltä löytyy upeita luonto- ja liikuntakohteita kuten Ruostejärven virkistysalue,

Liesjärven kansallispuisto, Torronsuon kansallispuisto, Eerikkilän urheiluopisto sekä Ypäjän hevosopisto.

Forssan koulujen pihat toimivat myös lähiliikuntapaikkoina. Kesällä 2022 valmistuvan Monitoimikeskus Akvarellin pihasta on tulossa kaikille sopiva liikuntapaikka kouluajan ulkopuolella. Pihasta löytyy koripallokenttä, peliareenoita, trampoliineja, ulkokuntoilualue, parkour alue, pingispöytiä yms. Heikan koulun pihasta löytyy myös parkouralue.

Forssan kaupungilla on viisi omaa uimapaikkaa. Linikkalanlammin uimarannan yhteydessä ovat lastenallas, hyppytornit, 2 beach volley kenttää, ulkokuntoiluvälineitä ja kuntorappuset. Mäkilammin uimarannan yhteydessä ovat Frisbeegolf Hunnari, kävelyreitit, laavu ja beachkenttä. Muita uimapaikkoja ovat Raitoolammin uimaranta Matkussa, Valijärven uimaranta Savijoella ja Kuuston uimaranta. Uimarantoja ylläpitää Forssan kaupungin Infrapalvelut.

Liikuntapaikkojen hoito on jaettu liikuntapalveluiden, Vesihelmen ja Infrapalvelujen kesken. Liikuntapalvelut vastaa jäähalleista ja Lamminrannan urheilukeskusken liikuntapaikoista. Infrapalvelut vastaa muista ulkoliikuntapaikoista ja Vesihelmi vastaa omastaan. Kaupungin tekninen virasto omistaa tilat.

www.forssa.fi/liikuntapaikat

10.3 KÄYTTÖMAKSUT JA TUET

Forssan kaupungin hallinnassa olevat liikuntatilat ovat maksullisia, lukuun ottamatta mm. ulkokuntoilualueita, kuntoratoja, tenniskenttiä, latuja, lähiliikuntapaikkoja. Laskutus tehdään myönnettyjen vuorojen perusteella. Käyttömaksu määräytyy sivistys- ja tulevaisuuslautakunnan päätöksen mukaan. Jäähalleissa, Feeniksissä ja Akvarellissa on tuntitaksa, kuten myös kaikissa otteluissa. Muilla kouluilla on käytössä kausimaksu. Alle 18-vuotiaiden ohjattu seuratoiminta on määrältään alhaisempaa kuin aikuisten taksat.

Forssan kaupunki käyttää Julius-tilanvarausjärjestelmää tilojen vuokraukseen. Järjestelmä vaihtui vuoden 2021 lopussa.

Forssan kaupunki ei myönnä toiminta-avustuksia liikuntaseuroille. Tavoite on pitää harrastajille vuokrat matalina ja tukea seuroja muilla tavoilla esim. järjestämällä tarvittaessa koulutuksia, tiedottamalla ja järjestämällä toimintaa, joka tekee tunnetuksi yhdistysten toimintaa.

Forssan kaupunki myöntää kuitenkin markkinointitukea SM ja ylimpien sarjatasojen aikuisjoukkueille ja liikuntatapahtumille harkintansa mukaan tapauskohtaisesti. Sivistys ja tulevaisuuslautakunta on päättänyt kriteerit, jonka mukaan tahoja tuetaan vuosittain.

Forssan, Jokioisten ja Tammelan liikuntapalvelut palkitsee vuosittain stipendein kuntansa menestyneitä SM tason urheilijoita. Kriteerit löytyvät www.forssa.fi/urheilijoidenpalkitseminen

10.4 LIIKUNTAPAIKKARAKENTAMIS-/ INVESTOINTISUUNNITELMA

Liikuntapaikkojen rakentaminen tulee mitoittaa niin kaupunkilaisten kuin kilpaurheilun käyttötarpeita varten. Liikuntapaikkarakentamisen tulee lähivuosina keskittymään Forssassa Jäähallin ja Vesihelmen peruskorjauksiin. Uudisrakennuksia suunnitellessa on hyvä tarkastella, että tarjolla on mahdollisimman monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja joista osa tukee omatoimista liikkumista.

Liikuntapaikkarakentamisen suunnittelu ja toteutus on tärkeää tapahtua yhdessä teknisen toimen kanssa. Liikuntapaikat on pyrittävä rakentamaan esteettömiksi. Monipuoliset ja laadukkaat liikuntapaikat antavat kaupungista myönteisen kuvan muuttoa tänne harkitseville.

Kaupungin pitäisi tulevaisuuden strategiassa pohtia yksityisen liikuntapaikkarakentamisen mahdollisuuksia, joka tuottaisi Forssaan mahdollisen laajoja liikkumisen mahdollisuuksia.

Alustavat painopisteet 2022-2025:

- 2022:
- monitoimikeskus Akvarellin liikuntasali ja lähiliikuntapaikka
 - jäähallin katon korjaus
 - peruskorjaukskartoitus pääjäähalliin ja Vesihelmeen
 - Ronttispuiston leikkipaikan korjaus
 - +ulkokuntoiluvälineitä
 - Kaikulan latupohjien kunnostus
- 2023:
- jäähallin peruskorjaus
 - jäähallin jäähallin jäähallin
 - jäähallin jäähallin
 - Feeniksin alueen liikuntamahdollisuuksien kehittäminen
 - Tölön lähiliikuntapaikka mm. skeitti/scoottipaikka
 - Kaikulan latupohjien kunnostus
 - seudullinen pyöräilyreitistö
 - pyöräilyverkoston kehittäminen

- 2024:
- Vesihelmen peruskorjaus ja ilmastointiremontti
 - kuntoportaiden kunnostus

- ulkokuntoilualue Paavolan kuntoradalle

- 2025:
- ulkokuntoilualue Talsoilaan
 - urheilukentälle uusi pinnoitus

Varsinaiset investointipäätökset tulevat vuosittain talousarviokäsittelyn yhteydessä.

Kohteille haetaan valtionavustusta OKM tai AVI.

Mikäli kaupunki ei voi osoittaa lajille sopivia tiloja, liikuntaseurat voivat hakea tukea vuokrakuluihin.

11 KUNTAKYSELYJEN TULOKSET

Kuntalaisten osallistaminen ja kuuleminen koettiin tärkeäksi liikuntapoliittista ohjelmaa tehtäessä. Kuntalaisten mielipiteitä päätettiin kysellä mm. kuntakyselyjen avulla. Kuntakyselyjä suoritettiin kolme erilaista; kaikille avoin nettikysely, yhdistyskysely eläkeläis- ja potilasjärjestöille sekä kerho- ja liikuntakysely peruskoululaisille. Kyselyissä haluttiin selvittää mihin seikkoihin kuntalaiset haluavat panostaa lähivuosina. Kyselyssä kysyttiin myös kuntalaisten liikuntaaktiivisuutta, joka on kuntalain velvoite kunnille. Kaikille avoimessa nettikyselyssä saimme vastauksia 329 kpl. Kyselyä markkinointiin sähköpostijakeluilla, Forssan lehden buffilla, Forssan kaupungin nettisivujen uutisnostossa, liikuntapalvelujen nettisivulla sekä eri facebook sivujen julkaisuissa.

Avoimessa nettikyselyssä 329 vastaajasta 67 % oli naisia, miehiä 31 % ja 2 % ei halunnut ilmoittaa sukupuoltaan. Vastanneiden ikähaarukka vaihteli 10-82 -vuoden välillä. Vastaajista 66 % (223) oli työelämässä, työttömiä 4 % (12), koululaisia/opiskelijoita 17 % (58), ikäihmisiä 10 % (35) ja liikkumis- ja toimintaesteisiä 3 % (10). Vastanneista 82 % (270) harrasti liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Yhdistyskyselyyn vastasi 12 yhdistystä. Vastauksia tuli 9 potilas- ja kansanterveysjärjestöistä sekä

kolmesta eläkeläisjärjestöstä. Yhdistyksistä 5 oli seudullinen järjestö, 3 paikallinen yhdistys ja loput 3 muita.

Yhdistettyyn kerho- ja liikuntakyselyyn vastasi 547 peruskoululaista (40 %). Kysely oli tarkoitus toteuttaa jokaiselle 1381 oppilaalle oman opettajan opastuksella. Vastanneista 47 % (258) oli poikia, 43 % tyttöjä ja loput 10 % oli muu sukupuoli tai eivät halunneet kertoa sukupuoltaan. Vastanneista 79 % (432) oli alakoululaisia ja 21 % (115) oli yläkoululaisia. Vastanneista 78 % harrasti säännöllisesti liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa harrasti 10 %. Vastanneista yli puolet (58 %) harrasti liikuntaa omatoimisesti esim. kuntosalilla, lenkkeily, pyöräily, urheiluseurassa liikuntaa harrasti 38 % (207), muussa ohjatussa ryhmätoiminnassa kävi 15 % (80). Vapaa-ajalla liikuntaa ei harrastanut 13 % (69) vastanneista.

Kuntakyselystä käy selväksi, että kuntalaiset haluavat kaupungin satsaavan omatoimisen liikunnan harrastamisen edellytyksiin. Ulkokuntoilualueita toivotaan ympäri kaupunkia, myös Pohjois-Forssaan. Pyöräily- ja latureittien kunnossapitoon toivotaan satsausta. Uusia pyöräteitä toivotaan mm. Koijärvelle asti. Pyöräily- ja maastopyöräireittejä toivotaan niin maastoon kuin nettiin. Myös kuntoratojen kunnostusta kaivataan. Skeitti/scoottipaikka on myös tämän kyselyn toivelistassa korkealla. Vastauksissa tuleekin selvästi esille, että nyt on aika toimia, koska skeittipaikka on ollut lasten ja nuorten

toiveissa jo monia vuosia. Myös kevyenliikenteen väylien talvikunnossapitoon kaivataan panostusta.

Lasten ja nuorten liikkumisen tärkeimmäksi tukemisen keinoksi koettiin tehdä koulujen pihosta liikuntaan motivoivat. Myös liikuntakerhot koulupäivän yhteydessä sekä perheiden yhdessä liikkumisen mahdollistaminen esim. tapahtumilla koettiin tärkeiksi kaupungin velvollisuuksiksi.

Työikäisten innostaminen liikunnan pariin onnistuu vastaajien mielestä pitämällä hinnat edullisina. Myös lajikokeilut, omaehtoiseen liikkumiseen rakennetut liikuntapaikat ja matalan kynnyksen liikuntaryhmät olisivat kaupungin tärkeimpiä tehtäviä jatkossa.

Ikäihmisten ja erityisryhmien innostaminen liikuntaan onnistuu pitämällä hinnat edullisina, tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja pitämällä liikuntapaikat esteettömänä. Kyselystä selvisi tarve erilaisille senioriuimakorteille ja jumppakorteille. Myös huoli ikäihmisten ja erityisryhmien liikkumisesta oli nähtävissä. Toivottiin edullisia ryhmiä ja tapahtumia sekä niiden toivottiin olevat lähellä ikäihmisiä, jottei kuljetuksia tarvita.

Peruskoululaisten kyselyssä kysyttiin mitä liikuntapaikkoja he toivoisivat paikkakunnalle. Ykköstoiveena olisi saada lisää liikuntamahdollisuuksia koulun pihalle (51 % /281). Leikki ja kiipeilyvälinettä koulun pihalle toivoi 46 % (262). Uusien lajien suorituspaikkoja esim. skeittaus toivoi 41 % (227). Ulkoilu- ja pyöräilyreitit (31 %), liikuntaan motivoivammat

leikkipuistot (28 %) ja ulkokuntoilulaitteet (24 %) saivat myös kannatusta. Lisäksi toivottiin frisbeegolf-kenttiä, parkouria, scoottaus-paikkaa sekä trampoliineja.

12 LOPPUPÄÄTELMÄ

1. Liikunta on koko kunnan strateginen valinta johon kaupungin keskeiset luottamushenkilöt ja virkamiesjohto ovat sitoutuneet. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä painotetaan ennalta ehkäisyn työmuotona ja sitä mietitään seudullisen terveystuennon suunnitelman mukaan jokaisessa työyksikössä.

LIIKUNTA PITÄÄ HUOMIOIDA KAIKILLA HALLINNONALOILLA!

2. Kaupungin liikuntapaikkoja hoidetaan hyvin ja pidetään kunnossa. Koulupihat kunnostetaan arki- ja lähiliikuntapaikoiksi esteettömyys huomioiden. Kevyenliikenteen olosuhteiden parantaminen edistää kestävästä arki- ja hyötyliikuntaa.

3. Liikuntapaikkarakentamissuunnitelmaa tarkastellaan vuosittain ja otetaan huomioon budjetit ja investointikohteet valmistellessa. Liikuntapaikkarakentamisessa huomioidaan esteettömyys.

4. Urheiluseurat tekevät yhteiskunnallisesti merkittävää ja taloudellisesti vaikuttavaa sekä ennaltaehkäisevää terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Vaikutukset näkyvät positiivisesti

kunnan ja hyvinvointialueen tulevaisuuden taseissa. Siksi yhteistyö seurojen kanssa ja seurojen välillä on priorisoitava korkealle.

5. Pidetään liikuntapaikkojen maksut ja taksat kohtuullisina. Tavoitteena on näin turvata mahdollisimman tasa-arvoiset liikuntapalvelut sekä liikuntajärjestöille että kaikille liikunnan harrastajille. Lajit, joille kaupungilla ei ole tarjota tiloja, voivat anoa kaupungilta avustusta tilavuokriinsa.

6. Tavoitteena on lisätä liikunnanohjaajien määrää. Vertaisohjaajat ikääntyvät ja on todella vaikea löytää uusia tilalle sekä ryhmiin sijaisia.

7. Kuntakyselyssä suurimmaksi puutteeksi koettiin skeitti/scoottipaikan puuttuminen. Kaupungin pitäisi myös kehittää olosuhteita omaehtoiseen liikkumiseen esim. rakentaa ulkokuntoilupajia. Virtuaalisen pyöräily- ja maastoreitistön tuottaminen olisi kestävä liikkumisen edistämisen keino. Kaupungin pyöräilyverkoston jatkuva kehittäminen.

Liikunnan edistäminen kunnassa on hyvinvoinnin edistämisen perusjalkoja. Liikunnan edistäminen on merkittävä alue hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Liikunta on avainasemassa kuntalaisten aktivoimisessa, osallistamisessa ja kuntalaisvaikuttamisessa. Liikunnan edistäminen on ennalta ehkäisevää toimintaa ja mahdollistaa aktiivisen kuntalaisuuden. Vastuu hyvinvoinnin luomisesta on koko kuntasektorilla.

Kuntaliiton materiaali pohjana.

F
O
R
S
S
A

