

Sisällys

1.	Johdanto	2
2.	Liikuntapalveluiden kehittämissuunnitelman laadinnan vaiheet	3
3.	Nykytila	4
4.	Liikuntapalveluiden kehittämissuunnitelma	7
4.1	Terveyttä edistävä liikunta	7
4.1.1	Lapset ja lapsiperheet	8
4.1.2	Kouluikäiset	9
4.1.3	Työikäiset	11
4.1.4	Erytisryhmät ja iäkkäät	13
4.2	Liikuntaympäristöt	14
4.2.1	Kentät, liikunta-alueet ja kuntoradat	15
4.2.2	Lähiliikuntapaikat, uimarannat ja yleinen liikkuminen	16
4.2.3	Uimahalli	16
4.2.4	Muut sisäliikuntatilat	17
4.2.5	Liikuntapaikkojen investoinnit	18
4.3	Liikuntapalveluiden hallinto	18
4.3.1	Henkilöstö	19
4.3.2	Liikuntapaikkojen varaus ja käyttömaksut	20
4.3.3	Avustukset	21
4.3.4	Talouden tasapainotus	22
4.3.5	Tiedotus ja markkinointi	23
5.	Huippu- ja kilpaurheilu sekä liikuntatapahtumat - hyvinvointimatkailua	23
6.	Yhteenveto suunnittelun painopisteistä:	25

- LIITTEET:
- 1) Liikunta- ja nuorisopalveluiden järjestöiltä 19.4. Kipinällä
 - 2) Liikunnan kehittämissuunnitelman kuntalaiskyselyn tulokset 2020
 - 3) Nykyiset ja uudet liikuntapaikat ja niiden toimenpidesuunnitelma lähivuosina

1. Johdanto

Liikuntapalveluiden kehittämissuunnitelman tarkoituksena on määrittää kaupungin liikuntapalveluiden tehtävät keuruulaisessa liikuntakentässä. Se on liikuntahallinnon työkalu tavoitteiden saavuttamiseen yhteistyössä muiden hallintokuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.

Liikuntaan liittyvässä yhteiskunnallisessa keskustelussa keskitytään liikkumattomuudesta aiheutuviin seurauksiin ja kustannuksiin. Toki myös liikkumattomuuden syyt kiinnostavat liikuntaväkeä. Liikuntakenttä ei pysty yksin liikkumattomuuden ongelmaa ratkaisemaan. Liikuntakenttä tavoittaa parhaiten liikkuvat ja sen takia yhteistyö ja laaja-alainen työ liikunnan edistämiseen tärkeää. Liikuntaa harrastaville liikunnasta on tullut itseisarvo, jolloin liikunta on mukava harrastus, joka on mukavaa. Kuitenkin liikunnan ja liikkumisen vaikutukset, kuten fyysinen terveys, sosiaalisuus, rentoutuminen, psyykkinen hyvinvointi tai hyötyliikunta tulee huomioida hyvinvoinnin edellytyksenä. Nämä ulottuvuudet on otettava huomioon koko yhteiskunnan toiminnoissa, ei pelkästään liikuntapaikoilla tai ohjatussa liikunnassa, vaan myös arkiliikkumisessa, työpaikoilla, kouluissa jne.

Liikuntalaki (390/2015) § 5 antaa kunnille selkeän toimintavelvoitteen eli liikunnan yleisen edistämisvelvoitteen.

Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. 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
- 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

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 (365/1995) 27 §:ssä säädettyä kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kunnan tulee arvioida asukaattensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Kunnan hoitaessa sille laissa tarkoitettuja tehtäviä kunta ei toimi kilpailutilanteessa markkinoilla, ellei niitä toteuteta liiketoiminnallisin tavoittein ja perustein.

Liikuntalain arvopohjassa on keskeistä yhteiskunnan hyvinvointipolitiikan tukeminen liikunnan avulla. Tavoitteena on liikuntaharrastuksen laajentaminen myös uusiin ja liikunnallisesti passiivisiin väestöryhmiin. Liikuntalain perusteluissa todetaan, että oikeus liikuntaan on nähtävä osana kansalaisten peruspalveluja, ja esiin on nostettu myös liikunnan yhteiskunnalliset vaikutukset.

"Muutosta Liikkeellä!" on STM:n ja OKM:n laatimat valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan.

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn perusedellytyksenä.

Eri hallinnonaloilla ja organisaatioissa luodaan mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen elämään. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen perustuu uusimpaan tutkimustietoon, sidosryhmien välisiin kumppanuuksiin, toimiviin rakenteisiin ja hyvään johtamiseen.

Sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden tekijät tunnistetaan ja niihin vaikutetaan tehokkaasti.

Yksilöt tarttuvat parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikettään.

Neljä linjausta :

- 1) arjen istumisen vähentämiseen elämäntilanteissa,
- 2) liikunnan lisäämiseen elämäntilanteissa,
- 3) liikunnan nostamiseen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta, sekä
- 4) liikunnan aseman vahvistamiseen suomalaisessa yhteiskunnassa. (STM&OKM)

Keuruun kaupunkistrategian Visio – tätä haluamme olla vuonna 2022

Keuruu on vuonna 2022 lapsiperheiden paratiisi, jonka perustan luovat turvallinen ympäristö, terveet päiväkodit ja koulut. Kaiken ikäisten sujuva ja hyvinvoiva arki syntyy lähellä olevista hyvinvointia tuottavista palveluista, luonnosta ja monipuolisista harrastus- ja kulttuurimahdollisuuksista sekä hyvästä työllisyystilanteesta.

2. Liikuntapalveluiden kehittämissuunnitelman laadinnan vaiheet

Vapaa-ajanlautakunta teki päätöksen 27.11.2019 §38 uuden liikuntasuunnitelman laatimisesta. Keväällä perustettiin ohjausryhmä, johon pyydettiin eri hallintokunnilta edustajat.

Ohjausryhmän kokoonpano: Henry Träff vapaa-ajanlautakunnan pj., Kaija Asunmaa vapaa-ajanlautakunnan jäsen, Lotta Hetekorpi nuorisovaltuusto, Jarkko Savukoski ja Päivi Helander koulutoimi, Ulla Nybacka varhaiskasvatus, Janne Teeriaho tekninen toimi, Mari Kolu vanhuspalvelut, Laura Kirkkomäki terveyskeskus, Pirjo Ikkala kansalaisopisto, Heli Peltola vapaa-aikapääällikkö.

Ohjausryhmä kokoontui yhteensä 2 kertaa. Lisäksi kokoonnuttiin eri yhteistyötahojen kanssa pohtimaan nykytilaa ja tulevaa. Yhteistyöpalavereita pidettiin liikkuva koulu ja opiskelu ja varhaiskasvatus ohjausryhmän kanssa, kaikkien järjestöjen, liikuntajärjestöjen sekä terveyskeskuksen kanssa. Vapaa-aikatoimen henkilökunta on myös käsitellyt suunnitelmaa. Järjestöjen tapaamisesta on ryhmätyöyhteenveto liitteenä (Liite 1)

Toteutettiin kuntalaiskysely, jonka tulokset ovat liitteenä. (Liite 2)

3. Nykytila

Kaupungin omat palvelut:

Liikuntapalvelut yksikössä keskitytään ydinasioista huolehtimiseen ammattitaitoisesti liikunta-alan osaajien toimesta, joita ovat henkilöstöhallinto, liikuntapalvelut (olosuhteet ja ohjauspalvelu), seuroille myönnettävät avustukset, asiakaspalvelu (tiedotus ja valistus) sekä kehitystyö yhteistyössä eri hallintokuntien ja toimijoiden kanssa. Keskeisenä työssä nähdään yhteistoiminnallisuus kaupungin sisäisesti hallintokuntien välisenä normaalina jokapäiväisenä toimintana ottaen huomioon liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset ja niihin liittyvät toimenpiteet.

Erityisliikunnan ohjaus on järjestetty yhteistyössä Multian ja Petäjäveden kuntien kanssa. Keuruu toimii isäntäkuntana. Erityisryhmät koostuvat lähinnä liikuntaesteisistä, mielenterveyspotilaista, kehitysvammaisista sekä muuten liikunnassa erityistä tukea tarvitsevista lapsista. Iäkkäiden ohjattua liikuntaa järjestetään pääosin uimahallin, kansalaisopiston ja vanhuspalvelujen liikuntaryhmissä.

Uimahalli tarjoaa omatoimiseen liikuntapalvelujen käyttöön lisäksi ohjauspalveluja kaikenikäisille vesiliikuntaan, vesijumppaan ja uinninopetukseen sekä vauvauintiin. Uimahalli hoitaa myös alakoulujen uimaopetuksen. Erityisesti iäkkäille on ohjattuja ryhmiä myös liikunta- ja kuntosalilla voima- ja tasapainoryhmissä. Myös työikäisten saliryhmiä on tarjolla kuntosalilla ja liikuntasalissa. Uimahalli vuokraa tiloja myös seuroille ja ulkopuolisille liikuntatoimijoille, joista osa järjestää avointa toimintaa ja osa omalle jäsenistölle suunnattua.

Liikuntapaikkojen hoito on yksi merkittävimmistä liikuntaa edistävästä toimista. Ajantasainen ja ammattitaitoinen ylläpito ja kehittäminen liikuntapaikoilla on ydintehtävä. Liikuntapaikkojen hoitoon kuuluu tiivis yhteistyö eri lajien seurojen ja koulujen kanssa. Huomattava osuus liikuntapaikkojen hoidossa on erilaisten tapahtumien järjestelyt. Kunnossapidon henkilöstö on osa tapahtumien järjestelyorganisaatiota ja toimii lajien olosuhdeasiantuntijana sääntöjen ja tarkoituksenmukaisuuden edellyttämällä tavalla.

Kansalaisopisto järjestää monipuolisesti ja eri tasoista liikuntatoimintaa ohjattuna kaikille ikäryhmille. Merkittävää on, että kansalaisopisto järjestää myös haja-asutusalueella sivukylän koulujen tiloissa ja kylätaloilla ohjattua liikuntaa. Kansalaisopisto järjestää myös

erilaista koulutusta mm. järjestöille sekä luentotilaisuuksia liikuntaa ja terveyteen liittyvistä aiheista. Musiikkiopistolla järjestää tanssin opetusta.

Kaavoituksen ja kunnallistekniikan suunnittelu, toteutus sekä ylläpito lähiliikunta-alueilla, puistoissa, uimarannoilla ja kevyenliikenteen väylillä on tärkeää liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Ne ovat erityisen tärkeitä iäkkäille, kouluikäisille ja lapsille. Lähiliikunta-alueiden tärkein ominaisuus on helppo saavutettavuus. Lähiliikuntapaikkojen ja uimarantojen viihtyisyys sekä monipuolinen ja liikkumaan houkutteleva ympäristö houkuttelee myös vähän liikkuvia työikäisiä. Kevyenliikenteen väylät ovat myös tärkeitä vähän liikkuvien liikunnan edistämiseksi, kuten mm. työ- ja koulumatkaliikunnassa. Liikunta-, kaavoitus ja tekniset palvelut tekevät yhteistyötä liikkumisen edistämistyössä.

Vanhuspalveluilla on myös omaa liikuntatoimintaa. Keuruun Kaupunki toteuttaa Voimaa vanhuuteen ohjelman mukaisia toimintoja. Seiponrannan palvelutalossa on oma kuntosali. Kuntosaliryhmät koostuvat Seiponrannan ja Lehtiniemen asukkaista, päiväkeskuksen asiakkaita sekä kotona asuvista ikäihmisistä (Voimaa kotiin-ryhmät) lisäksi salia käyttävät järjestöt. Ryhmiä ohjaa erityisryhmien liikuntaan perehtynyt hoitaja ja fysioterapeutit. Vanhuspalveluilla on kaksi fysioterapeuttia, joiden työn pääpainona on kotona asumisen tukeminen ja toimintakyvyn säilyminen. Kaatumisen ehkäisyn toimenpideohjelma on käytössä vanhuspalveluilla. Liikuntatoimintaa suunnitellaan yhteistyössä liikuntapalvelujen kanssa, jolloin ehkäistään päällekkäiset toiminnot ja pystytään koordinoimaan toimintaa ja ohjaamaan asiakkaita oikeisiin ryhmiin.

Koulut ovat mukana Liikkuva Koulu ja Liikkuva opiskelu ohjelmissa. Ohjelmien tarkoituksena on kokonaisvaltaisesti edistää terveysliikuntaa. Tavoitteena on luoda toimintamalleja, jotka lisäävät koulupäivän aikaista liikkumista ja vähentää istumista mm. toiminnallisilla oppimismenetelmillä sekä välituntien aikana. Tekninen toimi, liikuntapalvelut ja koulut tekevät tiivistä yhteistyötä luomalla edellytyksiä ja puitteita liikunnalliselle koulupäivälle. Ohjelmilla on yhteinen ohjausryhmä, jonka tarkoituksena on yhteisesti kehittää liikuntakasvatusta kouluissa mm. järjestöjen asiantuntemusta ja resursseja hyväksikäyttäen.

Varhaiskasvatuspalveluilla on tärkeä rooli lasten liikunnallisen elämäntavan luomisessa. Keuruulla varhaiskasvatuksella ja liikuntapalveluilla on hyvää yhteistyötä. Päiväkodeista on nimetty liikuntavastaavat. Liikuntavastaavien ryhmässä suunnitellaan ja kehitetään toimintaa, välineitä sekä olosuhteita. Päiväkodit ovat myös mukana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa, jonka tavoitteena on kehittää päiväkotipäivän aikaista liikuntaa. Vuoden 2020-2021 aikana kaupunki on saanut hankerahaa, jolla kehitetään tapoja, joilla liikuntaa lisätään päiväkodeissa sekä tuetaan perheitä liikunnalliseen elämäntapaan.

Poikkihallinnolliset työryhmät:

- Erityisliikunnan ohjausryhmä (kunnat, kansalaisopisto, liikunta- ja vanhuspalvelut)
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman työryhmä (liikunta-, vanhus- ja terveyspalvelut, järjestöt)
- Liikkuva koulu, liikkuva opiskelu ja liikkuva varhaiskasvatus työryhmä (liikunta- ja sivistyspalvelut)

- Liikuntaneuvonnan koordinointiryhmä (liikunta- ja terveysterveyst) palvelut)
- Liikunta-, puistoalueiden sekä tilojen koordinointiryhmä (liikunta-, kaavoitus- ja tekniset palvelut)

Muu palvelutuotanto:

Keuruulla on aktiiviset ja monipuoliset liikuntaseurat, joita on n. 35 tällä hetkellä. Liikuntaseurojen toiminta keskittyy lähinnä lapsiin ja nuoriin. Useat muut yhdistykset ja vapaat toimintaryhmät järjestävät myös toiminnassaan liikuntaa. Erityisen tärkeänä liikuttajana sählykerhojen muodossa on myös Keuruun seurakunta.

Keuruulla on muutamia liikuntapalveluja tuottavia yrityksiä. Tarjontaa pyritään yksityisellä sektorilla tuottamaan toimintaan, jolla on kysyntää, sekä kohderyhmälle, jolla on maksukykyä. Erityisesti työikäisen aikuisväestön osalta yritysten liikuntapalvelujen tarjontaa on.

Keuruun liikuntaseurojen luettelo on nähtävissä www.keuruunvapaa-aika.fi (linkki)

Yhteinen/seudullinen palvelutuotanto:

Erityisliikuntapalvelut ja osittain kuntoliikuntapalvelut (mm. kansalaisopisto) tuotetaan yhteistyössä Petäjäveden ja Multian kuntien kanssa sekä seurayhteistyössä. Uimahallin palveluja markkinoidaan ja tarjotaan seudullisesti. Tapahtumatuotantoa hoidetaan pääasiassa seura- ja yritysyhteistyössä. Osallistutaan järjestöjen kanssa valtakunnallisten / kansainvälisten tapahtumien järjestämiseen ja niiden markkinointiin hallinnon kanssa.

Palveluiden osto:

Liikuntamahdollisuuksia monipuolistetaan yritysvetoisesti sekä kolmannen sektorin toiminnan resurssein. Koulutus- ja tutkimustoimintaan liittyvät palvelut ostetaan niitä järjestäviltä tahoilta. Markkinoinnissa tukeudutaan osittain ammattilaisten osaamiseen yhteismarkkinoinnin tuella. Suunnittelu- ja kehitystyössä hyödynnetään opiskelijaresursseja. Teknologian tarjoamat digitaaliset mahdollisuudet hyödynnetään resurssien mukaan.

4. Liikuntapalveluiden kehittämissuunnitelma

4.1 Terveyttä edistävä liikunta

Liikunnalla on merkittävä rooli väestön toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin parantamisessa sekä kroonisten sairauksien ehkäisemisessä. Yksilön näkökulmasta tarkasteltuna liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia muun muassa elämänlaatuun, koettuun terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin.

Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden vähentäminen on ”Muutosta liikkeellä” ohjelman linjaus ja koko väestöä koskeva. Erityisen tärkeää on, että löydetään vähän tai ei ollenkaan liikkuva väestö. Lapset, nuoret ja erityisryhmät, jotka ovat päiväkodissa, koulussa tai muiden palvelujen piirissä tavoitetaan. Erityisesti työikäisen aikuisväestön kannalta tarvitaan monipuolisia tiedotus- ja vaikuttamiskanavia liikuntakäyttämisen positiiviseen edistämiseen.

Maahanmuuttajataustaisten henkilöiden kotouttamisessa käytetään liikuntaa hyvinvoinnin edistäjänä. Pääosin kuitenkin pyritään integroimaan maahanmuuttajataustaiset samaan ryhmään muiden kanssa. Työperäinen muuttaminen on tällä hetkellä suurin osuus maahanmuuttajissa Keuruulla.

Tavoite:

- Kaikki tiedostavat liikkumisen merkityksen terveyden edistämisessä sekä liikkumattomuuden aiheuttamat seuraukset.
- Liikkuminen tulee tärkeäksi osaksi päivittäisiä rutiineja hyöty- ja lähiliikuntana.
- Hallintokuntien yhteistyöryhmissä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kaikissa ikäryhmissä liikunnan keinoin nähdään tärkeänä.
- Kaikilla on arjen valinnoissaan mahdollisuus hyöty- ja lähiliikuntaan.
- Järjestöt ottavat huomioon myös matalan kynnyksen terveyttä edistävät toiminnot ja kehittävät toimintaa mm. liikuntahankkeilla.

Toimenpiteet:

- ✓ Hyvinvointikertomuksessa on terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä liikunnan avulla mittari, jolla toimenpiteiden määrää tai vaikuttavuutta voidaan mitata. Seurantaan käytetään myös kuntavirveliä.
- ✓ Poikkihallinnolliset liikunnan edistämistä toteuttavat työryhmät toimivat
- ✓ Liikuntaneuvontaa annetaan ja järjestetään eri tavoin kaikille ikäryhmille maksuttomasti. Liikkujan polku terveyden edistämiseksi ylläpidetään ja kehitetään yhteistyössä terveydenhuollon kanssa.
- ✓ Lähiliikunta-alueiden kehittämis- ja toteuttamissuunnitelma tehdään yhteistyössä teknisen toimen ja käyttäjien kanssa.
- ✓ Järjestetään liikuntastartteja ja kehitetään vertaisohjaajatoimintaa ja erilaisin kampanjoin kannustetaan huolehtimaan myös kanssaihminen liikunnasta.

4.1.1 Lapset ja lapsiperheet

Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Liikkumisen tulisi olla intensiteetiltään ja muodoltaan monipuolista: päivässä tulisi olla tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi hippaleikkejä, uintia tai hyppimistä ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua tai kevyempää liikkumista, kuten kävelyä tai keinumista.

Tärkeää on kuitenkin myös riittävä rauhoittuminen, lepo, nukkuminen ja terveellinen ravitsemus. Liikuntatottumukset opitaan jo varhain. Vanhempien, huoltajien ja kasvattajien liikunnallinen esimerkki ja fyysistä aktiivisuutta tukevien ympäristöjen luominen ovat erittäin tärkeitä lasten liikunnallisten elämäntapojen syntymisessä.

Pienten lasten liikkumiseen vanhempien rooli on tärkeä. Sen sijaan mutta se vähenee iän myötä. Perheiden matala kynnys lähteä liikkumaan on tärkeää. Varhaiskasvatusikäisen ohjattu harrastustoiminta on vielä vähäistä, joten vanhempien ja perheiden rooli liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä on merkittävä. Kouluikäisillä kavereiden vaikutus nousee suurimmaksi.

(Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014; VLN:n julkaisu 2015:2; OKM julkaisu 2016:21)

Keuruun päiväkodit ovat mukana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa, jonka tavoitteena on kehittää päiväkotipäivän aikaista liikuntaa, niin että suosituksen mukainen liikuntamäärä saavutetaan. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia varhaiskasvatuspäivien aikana.

Keuruun kaupunki on pilottikuntana mukana Keski-Suomen Liikunnan ja Likesin organisoimassa Meijän perhe liikkeellä –hankkeessa. Tavoitteena on, että työn, järjestö- tai vapaaehtoistoiminnan kautta lapsiperheitä kohtaavilla on aiempaa enemmän työkaluja perheiden hyvinvointia edistävien teemojen, kuten liikunnan ja liikkumisen, puheeksi ottamiseen sekä liikkumaan kannustamiseen.

Tavoite:

- Lasten liikkuminen lisääntyy, siten että kaikilla lapsilla toteutuu varhaiskasvatuksen liikkumisen suositukset.
- Varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten motoristen taitojen kehittymistä ja aktiivisuutta seurataan
- Perheet kokevat liikkumisen helpoksi ja houkuttelevaksi sekä pitävät sitä tärkeänä päivittäisenä rutiinina.
- Koko perhe liikkuu

Toimenpiteet:

- ✓ Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelma varhaiskasvatuksessa yksikkökohtaisilla kehittämistoimenpiteillä. Liikuntapalvelut toimii varhaiskasvatusyksiköiden liikuntavastaavien ryhmän vetäjänä ja koordinoi yhteisiä asioita.
- ✓ Liikuntaneuvontaa annetaan vanhemmille neuvoloissa, vanhempainilloissa sekä vasu keskustelussa perheen näkökulmasta ja lähtökohdista katsoen.
- ✓ Varhaiskasvatuksessa lasten motoristen taitojen kehittymistä ja aktiivisuutta havainnoidaan ja mitataan säännöllisesti siihen tarkoitetuilla lomakkeilla ja aktiivisuusmittareilla.
- ✓ Liikunnallista kerhotoimintaa sekä tapahtumia lapsille ja perheille järjestöjen sekä kaupungin järjestämänä.
- ✓ Perheliikunta mahdollisuudet ja lapsilähtöisyys arvioidaan lähiliikuntapaikkoja suunniteltaessa ja toteutettaessa.
- ✓ Perheille sopivien liikuntamahdollisuuksien, harrastusten ja tapahtumien aktiivinen markkinointi.
- ✓ Hankeavustuksilla kehitetään toimintaa.

4.1.2 Kouluikäiset

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia. Suositus määrittää liikkumisen lisäksi siis myös istumisen välttämisen.

Lasten ja nuorten yleisin liikkumismuoto on vapaa-ajan omatoiminen liikkuminen. Kaverit ovat tärkeitä ja siksi myös liikunnan sosiaalisen merkitys korostuu. Seuratoiminta on organisoiduista liikuntatilaisuuksista suosituin. Kaupallinen sektori tavoittaa noin joka kolmannen ja koulujen kerhot sekä muiden tahojen liikuntatilaisuudet noin joka neljännen lapsen ja nuoren. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018, VLN:n julkaisuja 2019:1)

Keuruun koulut ovat Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmassa mukana. Koulut laativat omat suunnitelmat, niin että liikuntasuosituksen määrittäjästä aktiivisuudesta mahdollisimman suuri osuus tulee jo kouluaikana. Vähän liikkuvien aktivoimiseksi koulu on tärkeässä roolissa. Yhteistyöllä liikuntapalveluiden ja seurojen kanssa voidaan myös vapaa-aikana tapahtuvaan liikuntaan saada edistymistä.

Hinta on valtakunnallisesti puhututtanut lasten liikuntaharrastuksiin liittyen. Liikuntaharrastusten hinta Keuruulla on valtakunnallisessa vertailussa edullista. Liikuntapalvelut eivät peri maksua perusliikuntapaikoista lapsilta ja nuorilta. Erityisliikuntapaikat, kuten kuntosalit, uimahalli ja jäähalli ovat maksullisia yksityisille ja yhdistyksille. Liikunta-, nuoriso- ja sivistyspalvelut tarjoavat myös maksuttomia ohjattuja vuoroja kuntosaleilla ja uimahallissa sekä vapaita vuoroja jäähallissa. Liikuntatoimen hallinnoimat ulkoliikuntapaikat ovat vapaasti käytettävissä varattujen vuorojen ulkopuolella.

Harrastamisen Suomen malli

Suomen mallissa päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.

Suomen mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö. (OKM)

Liikuntapalvelut pyrkivät siihen, että kaikilla lapsilla ja nuorilla on mielekäs harrastus. Keuruulla liikuntaharrastuksista on hyvä tarjonta ja lapset kokevat liikuntaharrastukset mielekkäiksi. Harrastus lisää yleensä aina aktiivisuutta ja sitä myöten liikkumista ja hyvinvointia.

Tavoite:

- Kouluikäisten liikkuminen lisääntyy, siten että kaikilla kouluikäisillä toteutuu liikkumisen suositukset. Toimintatavat liikkumattomuuden ehkäisyyn opitaan jo kouluiässä mm. istumisen tauotus.
- Liikkuminen on osa nuoren kasvua ja kehitystä, jonka avulla opitaan muitakin elämäntaitoja.
- Koulujen uinnin opetus säilytetään samalla tasolla.
- Jokaiselle lapselle ja nuorelle löytyy mieleinen harrastus (Suomen malli harrastamiseen)
- Seuratoiminnassa mukana olevat saavat harrastaa liikuntaa monipuolisesti.
- Kouluikäisten ohjattu liikunta on lähellä heidän toimintaympäristöään
- Move testien tuloksia hyödynnetään liikuntaneuvonnassa kouluterveydenhuollossa
- Liikunnan sosiaalinen merkitys lisääntyy
- Tavoitteellisesti urheilua harrastava nuori saa tukea urheilijan polulla

Toimenpiteet:

- ✓ Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien toteutuminen koulukohtaisilla kehittämistoimenpiteillä, joissa huomioidaan erityisesti vähän liikkuvat. (Kirjattu koulujen kehittämistoimenpiteisiin)
- ✓ Kaikissa kouluissa: kannustetaan turvalliseen koulumatkaliikuntaan ja järjestetään yksi pitkä välitunti
- ✓ Liikunnallinen matalan kynnyksen kerhotoiminta koulupäivän yhteydessä, koulun, liikunta- ja nuorisopalveluiden ja järjestöjen toimesta.
- ✓ Seurat tekevät yhteistyötä lasten ja nuorten monipuolisten taitojen kehittämisessä mm. lajikokeilut ja kerhot.
- ✓ Tiedotetaan liikuntamahdollisuuksista ja liikuntapaikoista yhteisillä kalentereilla ja esitteillä.
- ✓ Move testien perusteella annetulle liikuntaneuvonnalle saadaan konkreettista sisältöä tarjottavaksi. Käytössä on Löydä oma lajisi –esite tmv., Harrastekalenteri ja Harrastuspassi. Muuta liikuntaneuvontaa ja ryhmämuotoista PT toimintaa kehitetään.
- ✓ Kyselyn avulla selvitetään kahden vuoden välein koululaisten toiveet harrastuksista ja järjestetään niitä. Samalla kartoitetaan myös koululaisten liikunta-aktiivisuutta.
- ✓ Vapaiden toimintaryhmien perustamista tuetaan ja kannustetaan
- ✓ Urheilijan polkua tuetaan mm. akatemiatoiminnalla, olosuhteilla ja seurojen kautta avustuksin sekä stipendein

4.1.3 Työikäiset

Työikäisten viikoittainen terveysliikuntasuositus: Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti. Kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa.

Uudistetusta liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan. 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.

(Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019)

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 **UKK-instituutti**

Aikuisten ja nuorten aikuisten kohdalla liikunnan harrastamisen vaikuttaa oma motivaatio ja liikuntatottumukset. Sen takia on erityisesti lapsuus ja nuoruusvaiheessa luotava myönteinen asenne liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan.

Aikuisiän liikuntamotivaatiota tutkittaessa on päädytty seuraavaan pohdintaan. Liikuntamotivaatio muodostuu liikunnallisesta pääomasta, jossa on neljä toisiinsa vaikuttavaa osa-aluetta: liikunta-aktiivisuus, liikunta tottumuksena, liikunta voimavarana sekä elämäntilanteen kokeminen liikkumiselle suotuisana. Liikkumiseen motivoivat tekijät ja liikkumista rajoittavat tekijät ilmenivät fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina tekijöinä. Liikunnallisen pääoman käsite tarjoaa työvälineen erilaisissa elämäntilanteissa. Liikuntamotivaatiota voidaan tukea pohtimalla liikkumista rajoittavia tekijöitä oman liikunta-aktiivisuuden ja liikuntamotivaation tarkastelun sekä ongelmanratkaisun avulla.

Voidaan vahvistaa liikkumista motivoivia tekijöitä sekä tukemalla perheliikuntaa ja liikunnan sosiaalisia merkityksiä. (Korkiakangas, Eveliina, Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät, Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos, Acta Univ. Oul. D 1084, 2010)

Tavoite:

- Aikuisten liikkuminen lisääntyy siten, että kaikilla toteutuu terveyttä edistävän liikunnan suositukset.
- Kaikki aikuiset tietävät liikuntamahdollisuuksista Keuruulla.
- Liikuntaneuvontaa annetaan erityisesti motivaation löytämiseksi
- Liikunnan sosiaalinen merkitys vahvistuu ja mm. perheet, kaveriporukat, työyhteisö liikkuvat yhdessä
- Monipuoliset, houkuttelevat lähiliikuntapaikat madaltavat kynnystä arjen valinnoissa lähteä liikkumaan
- Liikuntatarjontaa on myös yksityisillä palveluntarjoajilla

Toimenpiteet:

- ✓ Kannustetaan erilaisin kampanjoin liikkumaan ja markkinoinnin avulla motivoidaan liikkumaan
- ✓ Liikunnan palveluketju työikäisille työkyvyn ylläpitämiseksi selkeäksi terveydenhuollosta liikuntapalveluihin. Tähän sisällytetään liikuntaneuvonta. Yhteistyö työterveyden kanssa.
- ✓ Liikuntapalvelut tarjoavat säännöllisesti maksuttomia pienryhmissä liikunnan starttikursseja, joissa voi tutusta eri liikuntamuotoihin ohjatusti.
- ✓ Terveyskunnan mittauksia järjestetään säännöllisesti erillisinä sekä tapahtumien yhteydessä.
- ✓ Tiedotetaan ajankohtaisesti useiden eri väylien kautta, netti, some, lehti.
- ✓ Kannustetaan työpaikkoja ja seuroja tarjoamaan aikuisten matalan kynnyksen liikuntaa yhteisöllisesti: liikunnan starttikursseja, lajitaitokursseja ja eri lajien puulaakitoimintaa. Aikuisliikunnan koordinaattorit nimetään eri tahoihin ja työpaikoille.
- ✓ Pyritään ylläpitämään kaupungin oman palvelutuotannon osalta ryhmäliikunnan mahdollisuudet kansalaisopistossa ja uimahallilla.
- ✓ Yksityisen sektorin ja kaupungin liikuntapalvelutarjonnan välinen tasapaino ja päällekkäisyyksien välttäminen yhteistyössä.

4.1.4 Erityisryhmät ja iäkkäät

Osittain erityisryhmien kohdalla voidaan käyttää tavoitteita ja toimenpiteitä, jotka edellä olevissa väestöryhmissä on kirjattu. Erityisryhmiä ei ole nostettu viimeisimmässä laissa niin voimakkaasti esiin, mutta tasa-arvo on. Erityisryhmien osalta liikunnan saavutettavuus on turvattava. Erityisryhmien ja iäkkäiden kohdalla nousee esiin myös liikuntapalveluketjun tärkeys. Usein terveydenhuollon ja fysioterapian kautta tulevat asiakkaat ohjataan seuraavaksi erityisryhmien palveluun. Erityisryhmien liikunnan palvelujen kysyntä tästä syystä kasvaa koko ajan. Ajan myötä osa erityisliikkujista voi siirtyä muihin aikuisväestölle tarkoitettuihin ryhmiin.

lääkkäiden kohdalla vanhuspalvelujen toiminta on tärkeää palvelujen piirissä olevilla. Kotona asuvien toimintakyvyn ylläpitäminen liikunnan avulla on tärkeä, mutta haastava tehtävä. Kotipalvelun ja omaisten havainnot ja toiminta ovat erityisen tärkeitä.

Tavoite:

- Erityisryhmien ryhmämuotoista liikuntaa järjestetään tarpeen mukaan
- Voimaa vanhuuteen –ohjelman toimintatavat ylläpidetään
- Kaatumisia ehkäistään ja iäkkäiden toimintakykyä ylläpidetään ennaltaehkäisevästi.
- Eläkeläis- ja potilasjärjestöjen toimintaan enemmän avointa liikuntatoimintaa
- Iäkkäiden ohjattu liikunta lähelle heidän toimintaympäristöään.
- Järjestetään erilaisia monimuotoisia tapahtumia, joissa liikunta on mukana
- Liikunnan harrastaminen on edullista.

Toimenpiteet:

- ✓ Erityisryhmien liikuntaryhmiä ylläpidetään ja matalan kynnyksen ryhmiä lisätään lähiliikuntana kansalaisopiston ja liikuntapalveluiden toiminnassa.
- ✓ Voimaa vanhuuteen -ohjelman koordinaattori ryhmä kokoontuu säännöllisesti ja koordinoi iäkkäiden liikuntaa. Kotona ja laitoksissa olevat kohderyhmät huomioidaan.
- ✓ Voima- ja tasapainoharjoittelu on iäkkäiden liikunnan painopiste, kaatumisen ehkäisyn toimenpiteenä.
- ✓ Eläkeläis- ja potilasjärjestöihin koulutetaan vertaisohjaajia ja nimetään liikuntakoordinaattoreita.
- ✓ 70v. ja 80v. terveystarkastuksissa otetaan liikunta puheeksi
- ✓ Uimahallin käyttömaksut ovat edullisia ja kannustavat säännölliseen liikuntaan.

4.2 Liikuntaympäristöt

Liikuntapalveluiden kohteita on 74 (Liite 3). Tämän lisäksi liikunta edistäviksi alueiksi luetaan mm. kevyenliikenteenväylät, leikkikentät, lähiliikunta-alueet, puistot ja uimarannat. Tämän lisäksi on yksityisten, järjestöjen tai muiden tahojen omistamia liikuntapaikkoja ja –tiloja. Kaupungin hallinnoimista liikuntaympäristöistä vastuualueet jakaantuvat joko liikuntatoimen tai teknisen toimen ylläpidon alle kuuluviksi. Osa alueista on yhteisiä, joissa puisto-osaston ja liikunta-alueiden välille on laadittu vielä tarkempi vastuualuejako. Liikuntapaikkojen osalta hallinnointi ja käyttö on hyvin monitahoista ja tapauskohtaista.

Liikuntaympäristöt tulee nähdä osana kokonaisuutta, siten että ne palvelevat sekä liikuntaa että liikkumista. Kaavoitus on liikuntapalveluiden tärkeä kumppani kokonaisvaltaisen liikunnan ja liikkumisen kehittämisessä.

4.2.1 Kentät, liikunta-alueet ja kuntoradat

Liikuntapalveluiden vastuulla on pääsääntöisesti lajiharjoittelupaikat. Ulkoliikuntapaikkojen hoito on olosuhteiden armoilla. On erittäin tärkeää, että hoidossa ennakoidaan ja suunnitellaan ylläpito hyvin. Sen täytyy olla ajantasaista ja ammattitaitoista. Erityisesti koulun opetukseen ja seurojen toimintaan luodaan olosuhteita hyvällä yhteistyöllä ja tiedotuksella.

Retkeilyreittien lisääminen Keuruulle on tullut esille usein. Reittien ylläpitoon, merkintöihin ja taukopaikkoihin tarvitaan myös yksityisten ja järjestösektorin voimakasta tukea. Maanomistajien myötämielinen suhtautuminen reitteihin ja taukopaikkoihin on ensiarvoisen tärkeää. Keuruun salomailla kulkevien reittien ylläpitoon osallistuu myös lähialueiden järjestöt ja asukkaat.

Keuruulla on runsaasti eri tasoisia liikuntatapahtumia, joihin liikuntatoimi antaa oman työpanoksensa. Liikuntatapahtumien ansiosta liikuntapaikkoja kehitetään yhteistyössä tapahtumajärjestäjien ja kaupungin toimesta. Ne hyödyttävät myös kuntalaisia tasokkaina liikuntapaikkoina.

Keuruun Jäähalli Oy:n ja kaupungin välisen yhteistyösopimuksen mukaisesti liikuntapalveluiden liikuntapaikkojen hoidon yksikkö vastaa sopimuksen mukaisista töistä ja kuluista jäähallissa.

Tavoite:

- Liikuntapaikka- ja lähiliikuntapaikkasuunnitelma
- Liikuntapaikkojen ylläpito on ajantasaista ja ammattitaitoista.
- Ohjattua liikuntaa sekä tapahtumia järjestetään hyvissä olosuhteissa ja kalustolla
- Retkeily- ja luontoliikunnan kehittyminen sekä kuntalaisten että matkailijoiden näkökulmasta. Erityisesti päiväretkeilyyn sopivat reitit ovat etusijalla.

Toimenpiteet:

- ✓ Tehdään osallistava liikunta- ja lähiliikuntapaikkasuunnitelma
- ✓ Liikuntapaikkojen ylläpito on suunnitelmallista, riittävästi resursoitua ja sitä tehdään nykyaikaisilla menetelmillä -> koulutus ja riittävä resurssi
- ✓ Liikuntapaikat ovat nykyaikaisia, ja ne ovat kalustettu hyvin
- ✓ Liikuntapalvelut tuottavat kouluille ja seuroille toimintaan sekä tapahtumiin hyviä olosuhteita yhteistyössä organisaatioiden kanssa.
- ✓ Retkeilyreittien infraa kehitetään suunnitelmallisesti. Yhteistyötä reittien rakentamisessa ja ylläpidossa tehdään kyläyhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa.
- ✓ Retkeilyyn ja luonnossa liikkumiseen liittyvät kartat ja merkinnät pidetään ajantasaisina.
- ✓ Yhteistyö maanomistajien, järjestöjen ja kyläyhdistysten kanssa luontoliikunnan edistämisessä.

4.2.2 Lähiliikuntapaikat, uimarannat ja yleinen liikkuminen

Kunnallistekniikan ylläpitämät yleiseen, omatoimiseen ja hyötyliikkumiseen tarkoitetut alueet ja reitit ovat ensiarvoisen tärkeitä vähän liikkuvien aktivoimiseen erityisesti lasten ja iäkkäiden kohdalla. Näissä kohteissa viihtyisyys ja turvallisuuden tunne houkuttelevat liikkumaan. Myönteisten kokemusten myötä uskallus ja liikkuminen lisääntyy. Iäkkäiden kohdalla turvallinen liikkumisympäristö ylläpitää kykyä ja halua lähteä ulkoilemaan ja liikkumaan.

Koulujen ja päiväkotien rakennetut pihat edistävät sekä Liikkuva koulu että Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman tavoitteita ja päinvastoin. Yhteistyöllä pihoista saadaan toimivia sekä päiväaikaan että ilta- ja viikonloppukäyttöön vapaa-aikana.

Tavoite:

- Kaikenikäisille on turvalliset lähiliikuntapaikat, joita voidaan käyttää myös vapaa-aikana.
- Rakennettu ympäristö ja luonto kannustavat sekä kuntoliikuntaan, leikkiin, pelailuun sekä arki- ja hyötyliikuntaan.

Toimenpiteet:

- ✓ Tehdään lähiliikuntapaikkojen ja puistojen kehittämisohjelma aktiivisuuden lisäämiseksi.
- ✓ Koulujen ja päiväkotien ympäristöt suunnitellaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa monipuolisiksi.
- ✓ Liikuntapalvelut toimivat yhteistyössä kaavoituksen ja teknisen toimen kanssa liikkumisen edistämiseksi
- ✓ Terveyttä ja liikuntaa edistävät näkökulmat otetaan aina huomioon suunniteltaessa ja rakennettaessa.

4.2.3 Uimahalli

Keuruun uimahallin kävijämäärät ovat vakiintuneet v. 2009 peruskorjauksen jälkeen n. 80 000 asiakkaaseen/vuosi. Uimahalli palvelee hyvin erilaisia asiakasryhmiä. Koulut käyttävät paljon uimahallia ja Keuruulla uimataittoa arvostetaan. Uimahallin ohjattua toimintaa on vesiliikunnan lisäksi myös liikunta- ja kuntosalissa. Uimahallin oman yhdistyksille ja yksityisille henkilöille säännölliseen toimintaan

Tavoite:

- Uimahalli houkuttelee palveluillaan sekä viihtyisällä, turvallisella ja siistillä ympäristöllä asiakkaita vapaa-aikana. Kävijämäärä pyritään vähintään ylläpitämään.
- Uimahallin kuntosalien kalustus on nykyaikainen ja toimiva
- Ryhmätoiminta houkuttelee vakiokäyttäjiä ja turvaa myös taloudellista kestävyyttä.
- Uimahalli on vetovoimatekijä matkailussa.

Toimenpiteet:

- ✓ Uimahallin palvelut ovat kysyntää vastaavia. Uimahallin viihtyisyyteen, turvallisuuteen ja siisteyteen kiinnitetään erityistä huomiota.
- ✓ Henkilöstön osaamista ja ammattitaitoa ylläpidetään koulutuksen avulla.
- ✓ Uimahallin hinnoittelu pyritään pitämään kohtuullisena, siten että se ei rajoita kävijämäärää. Hinnoittelulla pyritään kannustamaan vakiokäyttöön.
- ✓ Kaupungin ja yritysten matkailumarkkinoinnissa huomioidaan uimahallin tasokkaat ja ainutlaatuiset palvelut paikkakunnalla.

4.2.4 Muut sisäliikuntatilat

Sivistyslautakunta on päättänyt, että liikuntatoimi voi hallinnoida salien vapaa-ajankäyttöä, siten että se tukee lasten ja nuorten aktiivista harrastamista sekä kasvua ja kehitystä. Vapaa-aikatoimi jakaa koulujen liikuntasalit ilta- ja viikonloppukäyttöön pääasiassa seuroille. Saleja on useita, mutta vain Keuruun yhteiskoulun sali soveltuu hyvin joukkuepallopeleihin. Salivuorot jaetaan lukuvuosittain hakemusten mukaan. Salitilaa erityisesti sisäliikuntakaudella marras-huhtikuussa tarvitaan huomattavasti enemmän. Myöskään yksityisille ei salitilaa ole juurikaan tarjolla. Vuoroja on illalla myöhemmin klo 20 jälkeen, mutta ne eivät ole saaneet suosiota.

Haapamäen yhtenäiskoulun tiloissa on kuntosali liikuntapalveluiden ylläpitämänä. Laitteisto on osittain vanhaa, mutta salimaksuilla on pyritty kalustoa uusimaan.

Tavoite:

- Sisäliikuntatilojen lisääminen tarpeen mukaan
- Kalustus saleissa on ajantasainen ja laadukas
- Koulujen salien käyttö on tehokasta, lapset ja järjestötoiminta etusijalla.
- Salien käyttöaste pysyy korkeana.

Toimenpiteet:

- ✓ Liikuntapalvelut edistävät hankkeita, joilla sisäliikuntatiloja saadaan lisää.
- ✓ Koulun salien kalustuksessa otetaan huomioon sekä päivä- että iltakäyttö. Hankintoja tehdään yhteishankintoina kohdennetusti.
- ✓ Koulun salivuoroja myönnettäessä etusijalla ovat lasten ja nuorten harrastusmahdollisuudet
- ✓ Salien varausjärjestelmää ja lukitusjärjestelmiä kehitetään, siten että vapaana olevia salivuoroja pystyy varaamaan lyhyelläkin varoitusaajalla.

4.2.5 Liikuntapaikkojen investoinnit

Vapaa-ajanlautakunta vuosittain päivittää liikuntapaikkalistaa sekä niihin liittyviä investointeja. Liikuntapaikkojen investoinnit koskevat lähivuosina lähinnä vanhojen liikuntapaikkojen peruskorjauksia. Korjauksia ja olosuhteiden parannuksia on aikataulutettu liikuntapaikkalistassa. (Liite 3)

Investointilistalla ulkoliikuntapaikoissa isoimpana on tällä hetkellä keskusurheilukentän peruskorjaus, joka vaatii kahden lähivuoden aikana perusparannuksen kaupungin toimesta.

Urheilukeskuksen 2016 uudistettu kaava mahdollistaa urheilukeskuksen alueen rakentamista. Kaavassa on mm. mahdollisuus pitkäaikaiseen kuntalaisten toiveeseen liikuntahallin rakentamisesta.

4.3 Liikuntapalveluiden hallinto

Liikunnan hallinnosta vastaa vapaa-aikapäällikkö. Hallinto- ja suunnittelutehtäviä hoitavat lisäksi omalta sektoriltaan uimahallin ja liikuntapaikkojen esimiehet sekä erityisliikunnanohjaaja. Hallinnollisten tehtävien erityispiirteenä voidaan pitää normaalien organisaation vaatimien tehtävien lisäksi seurojen ja muiden käyttäjäryhmien kanssa tehtävää yhteistyötä. Seurat ovat suurin yksittäinen liikuntapalveluiden käyttäjäryhmä mm. tilavarausten ja avustusten muodossa.

Tavoite:

- Liikuntapalvelut, uimahalli, liikunta-alueet ja erityisryhmien liikunta toimivat samalla tulosalueella
- Järjestöjä ja kuntalaisia kuullaan heitä koskeissa asioissa säännöllisesti ja tapauskohtaisesti
- Liikuntatoimin vastaa kaupungin terveyttä edistävän liikunnan koordinoinnista poikkihallinnollisissa työryhmissä

Toimenpiteet:

- Liikuntapalveluiden hallinto vastaa kehittämisestä ja operatiivisesta toiminnasta liikunnan yksiköissä kustannustehokkaasti käyttäjien kanssa yhteistyössä
- Järjestöille järjestetään kaksi kertaa vuodessa liikuntafoorumi, jossa käsitellään liikunta-asioita vuorovaikutteisesti.
- Asiakaspalautekysely tehdään kahden vuoden välein liikunta-aktiivisuudesta sekä palveluista.
- Liikuntatoimin vastaa kaupungin terveyttä edistävän liikunnan koordinoinnista poikkihallinnollisissa työryhmissä

4.3.1 Henkilöstö

Liikuntapalvelut pyritään pitämään mahdollisimman laadukkaina. Sen takeena on liikuntapalveluiden tärkein voimavara, hyvinvoiva henkilöstö. Hyvinvoiva henkilöstö on sitoutunutta ja vastuunkantavaa. Liikuntapalveluissa tarvitaan sitoutunutta henkilöstöä palvelemaan seura- ja vapaaehtoistyötä sekä suuriakin tunteita tuottavaa liikuntapalvelua, joissa muuttuvia tekijöitä on paljon ympärillä vaikuttamassa työntekoon. Koko organisaation hyvinvointiin kuuluu tärkeänä osana sisäinen tiedottaminen. Erilaisia tiedottamisen kanavia on monia ja niitä käytetään rohkeasti sekä avoimesti.

Henkilöstön kehittämissuunnitelman peruskivenä on palkatun henkilöstön ammattitaito ja ajantasainen osaaminen. Koulutussuunnitelman mukaisesti pyritään koko henkilöstöä kouluttamaan omien työtehtävien vaatimuksiin. Henkilöstöä kannustetaan kehittämään itseään erilaisten muiden verkostojen kautta sekä annetaan vastuuta kokonaisuuksista ja toimintojen kehittämisestä. Koko henkilöstön osalta yhteistyö ja vuoropuhelu kaupungin muiden hallinnon alojen kanssa on aktiivista.

Liikuntapalvelut yksikössä on yksi viranhaltija 50% työajalla. Viranhaltija vastaa taloudesta, henkilöstöhallinnasta, tilavarauksista, avustuksista ja tiedotuksesta sekä päätöksen tekoon liittyvien asiakirjojen hallinnasta. Kehitystyö liikuntasuunnittelulla ja monialaisella yhteistyöllä on laadukkaan palvelun edellytys, joka on tärkeä osa viranhaltijan työtä. Lasten kesätoimintaan on palkattu henkilö.

Erityisryhmien liikunnanohjaaja toimii kolmen kunnan alueella Keuruulla (50%), Multialla ja Petäjävedellä (25%). Erityisliikunnalla on ohjausryhmä, joka koordinoi yhteistyötä.

Uimahallin yksikössä toiminta edellyttää tällä hetkellä esimiehen (liikunnanohjaaja) lisäksi uimaopettajan ja yhden täysiaikaisen sekä yhden osa-aikaisen valvojan, sekä kahden kokoaikaisen siistijän sekä yhden osa-aikaisen siistijän työpanoksen. Tämän lisäksi tarvitaan tuntityöntekijöitä valvontaan. Tuntityöntekijöiden määrä vaihtelee 1-2. Uimahallin talotekniikasta huolehtii tilapalvelu.

Liikunta-alueilla työskentelee esimiehen liikuntapaikkamestarin lisäksi kolme kokoaikaista liikuntapaikkojenhoitajaa. Kausityöntekijä on 5kk (40%) talvisin. Kausityöntekijä on palkattu yhdessä kunnallistekniikan puutarhaosaston kanssa.

Tavoite:

- Henkilöstö on ajan tasalla tehtävistään
- Henkilöstö on sitoutunut tehtäviinsä
- Henkilöstö resurssin ja työtehtävien suhde pysyy nykyisellä tasolla
- Henkilöstön työhyvinvointi on hyvä

Toimenpiteet:

- ✓ Nopean tiedonkulun helpottamiseksi käytetään eri tapoja monikanavaisesti
- ✓ Palkataan koulutettua henkilökuntaa ja henkilöstöä täydennys koulutetaan suunnitelman mukaan
- ✓ Henkilöstön hyvinvointisuunnitelmaa päivitetään vuosittain ->toteutus yksilöllisesti/yhteisöllisesti

4.3.2 Liikuntapaikkojen varaus ja käyttömaksut

Vapaa-aikatoimella on sähköinen varauskalenteri, johon varaaja voi itse tehdä varaushakemuksen. Vakiovarauksissa priorisoidaan kansalaisopiston ryhmät sekä seurojen ja seurakuntien alle 18v. ryhmät sivistyslautakunnan päätöksen mukaisesti.

Liikuntapaikat (salit, kentät) erityisliikuntatiloja (kuntosalit, uimahalli) lukuun ottamatta, ovat ilmaisia keuruulaisille yhdistyksille ja seurakunnille alle 18v. lasten ja nuorten ryhmille. Muille varattu liikuntapaikka on maksullinen. Vapaa-ajanlautakunta vahvistaa vuosittain hinnastot. Massatenniskenttien varauksia ja taksoja hoitaa Keuruun Tennisseura hoitosopimuksen mukaisesti.

Pääsääntöisesti ulkoliikuntapaikat ovat vapaasti kaikkien kuntalaisten käytössä maksutta varausten ulkopuolella.

Tavoite:

- Liikuntapaikkojen käyttöaste pysyy korkeana
- Liikunnan harrastaminen Keuruulla on edullista, kun sitä mitataan liikuntapaikkojen käyttömaksuilla

Toimenpiteet:

- ✓ Liikuntapaikkojen varausjärjestelmä ja kulunvalvonta on ajantasainen ja toimii myös yksittäisvarausten tekemisessä nopeasti.
- ✓ Liikuntapaikkojen maksut pidetään nykyisellä maksupolitiikalla ilmaisina tai kohtuullisina.
- ✓ Nykyisellään vapaasti käytössä olevat ulkoliikuntapaikat pidetään avoimina varausten ulkopuolella.

4.3.3 Avustukset

Vapaa-ajanlautakunta päättää vuosittain vapaa-aikatoimen avustus- ja palkitsemissäännöstä. Avustusmuotoina ovat suurtaapahtuma, kohde- ja koulutusavustus.

Kohdeavustus on viranhaltijan harkinnan mukaan annettava avustus. Nimensä mukaan se on kohdennettava johonkin tiettyyn tapahtumaan tai toimintaan seurassa. Avustusta voi hakea koko vuoden ajan.

Koulutusavustus on myös viranhaltijan harkinnan mukaan jaettavissa avustusmäärärahan resurssien mukaan. Koulutusavustukset jaetaan pääsääntöisesti ns. % avustuksina eli kaikista koulutuskustannuksista maksetaan % osuuden mukaisesti avustusta käytettävissä olevien resurssien mukaan.

Suurtaapahtuma-avustus on avustusmuoto, jota on haettava tapahtumaa edellisenä vuotena ennen talousarvio käsittelyä. Vapaa-ajanlautakunta käsittelee avustus anomuksen talousarvion yhteydessä ja päättää avustuksesta. Talousarvion hyväksyy valtuusto.

Stipendit jaetaan hakemusten urheilumenestyksen perusteella. Vapaa-aikalautakunta päättää stipendit kerran vuodessa.

Nuorisourheilun stipendirahasto on Viljo ja Kaija Peuran perustama. Siitä jaetaan stipendejä valmentajille ja ohjaajille kerran vuodessa hakemusten mukaan.

Seurojen rahallinen suora avustus toimintaan on tällä hetkellä 4€/asukas. Suomessa keskimääräinen kuntien suora avustussumma on 8€/asukas. Kansalaistoiminta laajenee ja kolmannen sektorin odotetaan ottavan yhä enemmän terveyttä edistäviä tehtäviä. Mm. kansanterveysjärjestöt tekevät merkittävää ennaltaehkäisevää tai kuntouttavaa työtä liikunnan avulla. Pääpaino kunnan myöntämällä liikunta-avustuksilla tulisi olla lasten ja nuorten kasvun tukemisessa liikunnan avulla sekä heidän kilpaurheilussa. Perustelu rahalliselle seuratuella yleisesti on, että se tukee edullista kolmannen sektorin toimintaa sekä kasvattaa aktiivista kansalaisyhteiskuntaa.

Tavoite:

- Avustusmäärärahojen lisääntyminen vähän liikkuvien aktivoimiseen
- Avustukset kohdentuvat entistä laajemmin terveyttä edistävän liikunnan toimintamuotoihin ja niihin, jotka eivät liiku riittävästi terveytensä kannalta
- Kohdeavustusta hakevien kohteiden lisääntyminen

Toimenpiteet:

- ✓ Tuetaan enemmän seurojen ennaltaehkäisevää vapaaehtoistyötä, joka on avointa kaikille
- ✓ Tuetaan myös muiden yhdistysten liikuntatoimintaa, joka kohdentuu yleensä vähän liikkuviin, joita liikuntaseurat eivät tavoita.

4.3.4 Talouden tasapainotus

Liikuntatoimen investoinnit ovat olleet viime vuosina (2016-2020) n. 30-50t€.

Käyttöbudjetti on ollut hieman yli 1,0M€ uimahallin peruskorjauksesta lähtien. Uimahallin ja liikunta-alueiden nettokäyttömenot ovat n. 450t€ kumpainenkin. Uimahallin osalta voidaan todeta, että uimahallin tuloilla katetaan toiminnasta aiheutuvat kustannukset. Näin ollen verovaroista kustannetaan n. puolet. Uimahallin kävijämäärät ovat nousseet 100% peruskorjauksen myötä, joka tehtiin v. 2009. Uimahallin taksoissa tasapainotellaan kävijämäärien kanssa. Tärkeänä näkökulmana pidetään erityisesti lasten ja iäkkäiden kohdalla ennaltaehkäisevää vaikutusta terveyden edistämisessä.

Liikunta-alueiden tulokertymä on vähäinen. Keuruu on kuitenkin verrattain pienellä nettokäyttöbudjetilla pystynyt pitämään suhteellisen suurta liikuntapaikkojen määrää (liite 3), vaikkakin sitä on karsittu vuosituhaten vaihteesta runsaasti. Liikunta-alueiden budjettiin liittyy myös Keuruun Jäähalli Oy:n sopimuksen velvoitteet. Liikunta-alueiden panos Keuruun liikuntaseurojen liikuntatapahtuma- ja palvelutuotannossa sekä koulujen liikunnanopetuksen olosuhteiden ylläpidossa on merkittävä ja toiminnallisesti elintärkeä. Palvelut ovat maksuttomia seuroille ja kouluille. Nämä kohteet ovat kuitenkin myös muille kuntalaisille käytössä ja siten lisäämässä lähiliikuntaa ja aktiivisuutta. Suunnitelmallinen, ajantasainen ja ammattimainen liikuntapaikkojen hoito vähentää yllättäviä kustannuksia ja korjausvelkaa, vaikka niiltäkään ei voi välttyä.

Tavoite:

- Talouden tasapainotus tulee suunnitelmallisesta investoinnista ja pitkällä tähtäimellä.
- Toiminnan ja liikuntapaikkojen määrä ja laatu suhteutetaan kysyntään
- Sään vaikutus olosuhteisiin on taloudellinen riskitekijä. Siitä huolimatta pyritään toteuttamaan taloudellista suunnitelmaa.

Toimenpiteet:

- ✓ Investointeja tehtäessä käyttökustannukset huomioidaan käyttöbudjetissa.
- ✓ Liikuntasuunnitelmaa päivitetään vuosittain liikuntapaikkojen osalta ja tiiviissä yhteydessä yhteistyötahojen kanssa.
- ✓ Liikuntapaikat rakennetaan ja peruskorjataan laadukkaasti, huomioiden kestävä kehitys.

4.3.5 Tiedotus ja markkinointi

Sisäinen ja ulkoinen tiedottaminen ja viestintä ovat merkittävässä asemassa kuntalaisten ja henkilöstön kokemukseen liikuntapalveluista. Kyselyn mukaan nettisivut 75% ja sosiaalisesta mediasta 60% ovat viestintä kanavia, joista tietoa etistään pääasiassa.

Tavoite:

- Tiedotuksella pyritään välttämään päällekkäisyyttä ja luomaan synergiaetuja
- Pyritään tavoittamaan oikealla tavalla kohderyhmät
- Markkinoinnilla pyritään luomaan positiivista kuvaa kuntalaisille ja matkailijoille liikuntapalveluista ja kannustetaan liikkumaan.
- Liikuntapalvelut ovat Keuruun tärkeä vetovoimatekijä

Toimenpiteet:

- ✓ Luodaan uusia ja käytetään jo olemassa olevia yhteisiä tiedotuskanavia
- ✓ Tiedotuskanavat eri kohderyhmille päätetään yhteisesti eri toimijoiden kesken
- ✓ Liikuntapalveluita käytetään kaupunkimarkkinoinnissa.

5. Huippu- ja kilpaurheilu sekä liikuntatapahtumat - hyvinvointimatkailua

Kilpa- ja huippu-urheilua Keuruulla tekevät urheiluseurat yhteistyössä koulun ja liikuntatoimen kanssa. Kilpa- ja huippu-urheilulla on tärkeitä tehtäviä Keuruun kaupungin kannalta

- 1) kaupungin imagoon liittyvät
- 2) lasten ja nuorten esikuvamerkitys, liikuntaharrastuksen edistäminen
- 3) virkistys ja ilon sekä tunteiden esiintuomistehtävä penkkiurheilussa.

Keuruun oppilaitosten, seurojen ja liikuntapalveluiden yhteistyöllä luodaan mahdollisuuksia ja olosuhteita nuorille kilpaurheilijoille yhdistää tärkeässä elämänvaiheessa koulutus sekä kehittävä harjoittelu ja täysipainoinen kilpaurheilu.

Olosuhteet kilpaurheilulle ovat rajalliset sekä liikuntapaikkojen että valmennuksen tai yleensä lajikulttuurin puuttuessa. Yhteistyö lajiliittojen ja urheiluakatemioiden tarjoamien palveluiden kanssa on tärkeää huippu-urheilua lähestyvän nuoren urheilijan kohdalla sekä seuran että oppilaitoksen suunnasta. Puhutaan ns. Urheilijan polusta, johon paikallisella yhteistyöllä jo lasten liikunnasta lähtien voidaan erilaisin toimenpitein edesauttaa tulevia huippu-urheilijoita.

Liikunta- ja kilpaurheilutapahtumia Keuruulla on runsaasti ja monipuolisesti eri tasoilla. Alueellisten ja sitä korkeamman tason tapahtumien vaikutus hyvinvointimatkailun volyyymiin Keurusseudulla on merkittävä. Tapahtumia järjestävät pääsääntöisesti seurat, joihin kaupungin liikuntapalvelut luovat omalta osaltaan olosuhteet. Tapahtumaketju, joka

alkaa laadukkaiden liikuntapaikkojen rakentamisesta asukkaille hyödyttää myös tapahtumajärjestäjiä sekä matkailuyrittäjiä, jotka voivat edelleen hyödyntää julkisia liikuntapaikkoja myös omassa markkinoinnissaan ja tapahtumissaan. Tiivis yhteistyö alueen yrittäjien kanssa tuo taloudellista hyötyä koko alueelle.

Vapaa-aikatoimen avustus- ja palkitsemisjärjestelmä takaa tapahtumajärjestäjien sekä urheilijoiden menestykseen perustuvan rahallisen huomioon. Merkittävimmistä saavutuksista kaupunki voi markkinoinnillisesta näkökulmasta tukea urheilijoita tai seuroja. Huipulla olevan tai sinne pyrkivän maajoukkue-tason urheilijan seuran ja henkilökohtainen avustaminen on näkyvää kaupunkimarkkinointia. Hyvillä yhteistyösopimuksilla saadaan myös liikunnan näkökulmasta positiivista vetovoimaa aikaan.

Tavoite:

- Huippu- ja kilpaurheilun olosuhteet vastaavat paikkakunnalla tapahtuvan tason mukaista vaatimusta
- Urheilijan polkua rakennetaan yhteistyössä
- Tasokkaita liikunta- ja muita tapahtumia järjestetään vuosittain
- Keurusselän liikuntapuiston aluetta tapahtumien ja matkailun edistämisen näkökulmasta kehitetään.

Toimenpiteet:

- ✓ Olosuhteita kehitetään jatkuvasti erityisesti niiden lajien osalta, joissa paikkakunnalla on aktiivista toimintaa ja urheilijoita
- ✓ Urheilijoille annetaan menestyksen mukaan taloudellista tukea ja urheilijan polkua tuetaan erilaisin yhteisesti sovituin tukitoimin
- ✓ Tapahtumakävijöille markkinoidaan Keuruun julkisia ja yksityisiä palveluita
- ✓ Liikuntamatkailussa hyödynnetään julkisia palveluita tehokkaasti ja Keurusselän liikuntapuiston käyttöä isojen tapahtumien ulkoilma pitopaikkana kehitetään ja markkinoidaan.
- ✓ Tapahtumamatkailu nostetaan taloudellisella panostuksella yhdeksi elinvoimatekijäksi Keuruulla
- ✓ Liikuntapalvelut tukevat mahdollisuuksien mukaan taloudellisesti tapahtumia

6. Yhteenveto suunnittelun painopisteistä:

1. Terveysttä edistävän lähiliikunnan sekä arki- ja luontoliikunnan edistäminen:

Olosuhteet

- ✓ Koulujen, päiväkotien ja erityisryhmien ml. iäkkäiden pihojen ja toimintaympäristöjen toteutukseen ja suunnitteluun liikunnan edistämisen näkökulma
- ✓ Lähiliikuntapaikkojen kehittäminen monipuolisiksi tapaamispaikoiksi huomioiden myös Keuruulla lähes jokaisen kotiovelta alkava luonto ja sen houkuttelevuuden lisääminen
- ✓ Kevyen liikenteenväylien ja luontoreittien kehittäminen houkutteleviksi ja turvallisiksi.

Ohjatut

- ✓ Matalankynnyksen liikuntapalvelut lähellä
- ✓ Varhaiskasvatuksen Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelma
- ✓ Liikkuva koulu –ohjelma, Liikkuva opiskelu -hanke
- ✓ Työpaikka liikunnan sparraus
- ✓ Voimaa vanhuuteen –ohjelman mukaiset toimenpiteet
- ✓ Vertaisohjaajat ja matalankynnyksen liikuntaryhmät erityisesti eläkeikäisten -ei palvelujen-piirissä oleville.

2. Yhteisöllisyyden ja sosiaalisuuden lisääntyminen liikuntatoiminnassa

Yhdistyksien sekä omaehtoisten liikuntaryhmien monimuotoisuuteen kannustaminen:

- ✓ perheliikunta, vapaat toimintaryhmät, höntsäporukat, kannusta kaveri kuntoon
- ✓ liikunnallisia elämyksiä yhdessä
- ✓ kunnon juttu tyyppiset kampanjat eri ikäisille myös muihin elämänalueisiin yhdistettynä (mm. kulttuuri)

3. Liikuntapaikkarakentamisessa ja kehittämisessä sitoutuminen pitkän tähtäimen suunnitelmallisuuteen edistäen sekä kilpa- että kuntoliikuntaa.

Liikuntapaikkasuunnittelussa:

- ✓ Katsotaan kokonaisuuksia, haetaan uusia malleja rakentamisen rahoitukseen
- ✓ Kehitetään jo olemassa olevia keskitettyjä ulkoliikuntapaikkoja, liikuntapuistoja ja urheilukeskusta, jolloin toiminnot saadaan integroitua ja hyödynnettyä monipuolisesti ympärivuotiseen käyttöön sekä riittäviksi myös tapahtumiin. Hyvät ulkoliikuntapaikat korvaavat myös sisäliikuntatiloja.
- ✓ luontoreittien kehittäminen

YHDISTYSKAHVIT 14.9.2020

Yhteistyössä KYT, Kesli, Keuruun liikuntatoimi

1. Nykytilanne: positiiviset asiat omassa tai yhdistykset toiminnassa?

- Hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta meillä on paljon.
- Joka toinen maanantai on kerho, jossa käsitellään erilaisia (kuulo, voimavarat) ja kahvitellaan.
- Tiistaisin frisbeegolfaamme, keskiviikkoisin teemme kävelylenkkejä ja perjantaisin keilataan pelaamme vielä kävelyjalkapalloa.
- Lisäksi retkeilemme, käymme konserteissa yms.
- liikkuvaa porukkaa
- Voi kahvitella ja keskustella
- Kuntosalia, Boccia Haapamäellä
- Keilailua ja kerhoja
- matkat ja tapahtumat kesäisin
- luonto lähellä
- liikunta- ja ulkoilutilat
- ihana luonto, uimaranta, rantasauna
- innokkaita vetäjiä
- Laadukkaita harrastajia (kilpaurheilu)
- löytyy talkooväkeä
- hyvät suorituspaikat
- Keupan jalkapallolla yli 200 aktiivista pelaajaa
- 3 täysimittaista & 4 harrastetason FG-rataa.

2. Nykytilanne: Positiiviset asiat, mitä kaupunki/liikuntapalvelut tarjoaa?

- ovat kyllä huipputasoisia ja kaikille löytyy vaihtoehtoja
- erittäin hyvät ja hyvin hoidetut liikuntapaikat ja -puistot,
- informaatio on myös hyvää ja motivoiva
- Yhteisön sujuvuus Kyläyhdistykset tarjoavat palveluja (esim. luontopolut) ☐ Voimavara ☐ Tukea kyläyhdistyksille
- Hintataso on edullinen
- Hyvä tarjonta harr. mahd.
- Tukea on saatu hyvin

Liikuntapaikat:

- Liikuntapaikkojen hoito
- Keurusselän liikuntapuisto
- Tervan liikunta-alue -> monipuolisuus, pukukopit & vessat
- Liikuntapaikkojen hoito on oltava oma sektori edelleen -> oltava ammattitasoa

3. Mitä kaupunki/liikuntapalvelut voisivat tehdä enemmän tai muuttaa?

a. Terveysten edistäminen

- kaupunki ei tarjoa riittävästi mahdollisuuksia erityisryhmille
- Ei ole eläkeläisille liikuntaseteliä!
- ei tukea kaupungilta
- voisi olla kuntokartoitukset = ennaltaehkäisevää

b. Olosuhteet/resurssit

- tilojen puute
- pitkät välimatkat
- ei kulj. palveluja
- Positiivisia asioita on taajamassa mutta entäs sivukylät? esim. Haapamäki?
- Kaupunki voisi tehokkaammin hyödyntää paikallisia, olemassaolevia resursseja (Esim. Ekokylä!)
- urheilukentän korjaus

- Tilat tyhjiä tilojen kartoitus, esim. linja-autoasema ja entisen ala-asteen tilat Haapamäellä
- Sivukylätilat, kuljetukset
- Tyhjät tilat hyötykäyttöön!

c. Yhteistyö

- yhteistyötä eri toimijoiden välillä [esim. SPR-ulkoilut, Maa- ja kotitalouseura Riihon - Kyläyhdistyksen kanssa

d. Muu

- tietoa saadaan netistä -> ulottuminen tietoon jos ei netissä
- ilmoitustaulut tärkeitä
- esim. Ekokylän tilat ja resurssit käyttöön (->koulutaksit)
- Juurikkaniemen liikuntasali
- Ajantasainen yhteystietokanta yhdistyksistä

3. Mitkä asiat nostaisitte tärkeimmäksi kehitettäväksi asioiksi/painopisteeksi kirjattavaksi liikuntasuunnitelmaan?

Liikunnan terveellisyys

Matala kynnys tulla mukaan

(Hyvä) nykytila pidettävä +

Ikärakenteen huomiointi

Vähän liikkuvien nuorten aktivointi + ikäihmisten liikuttaminen

-Sivukylätilat, oma liikuntasuunnitelma haja-asutus alueelle

- ennaltaehkäisevän ja kuntoa ylläpitävän työn merkityksen huomioiminen (->säästöt pitkässä juoksussa)

-erityisryhmille ohjaajat ja tilat (esim. mielenterveys yhdistys)

-luontohyvinvoinnin huomioonottaminen, [] metsät, rannat, esteettömät luontoreitit

5. Voisin edistää itse liikuntaa

a) Omassa toiminnassani

-aamu- ja iltalenkit liikuntapuistossa

- haen naapurin lenkille, kimppakävelyt yhdessä
- luonnossa liikkuminen, Luontopolut, luonnonystävien retkille osallistuminen

b) Yhdistyksen toiminnassa

- jumppaa, keilailua ja boccia
- Metsämummoja ja –vaaritoiminta muksujen kanssa
- Vapaaehtoistoiminnan tuki/ulkoiluapu
- ikääntyvien liikunnan ohjaus/iltaisin ei lähdetä, päivisin ei ole tiloja
- Martat tehneet ruokakerhon

c) Yhteistyössä (Seudullisesti/muut yhdistykset /kaupunki)

- liittyminen Keski-Suomen terveystieteiden ”Meijän Polku” hankkeeseen
- Myös sivukylät otettava huomioon -oppilaitosyhteisö
- Talkootyön tekeminen
- Pystyy toimimaan ohjaajana
- Avoimet ovet ”tutustu lajiin”

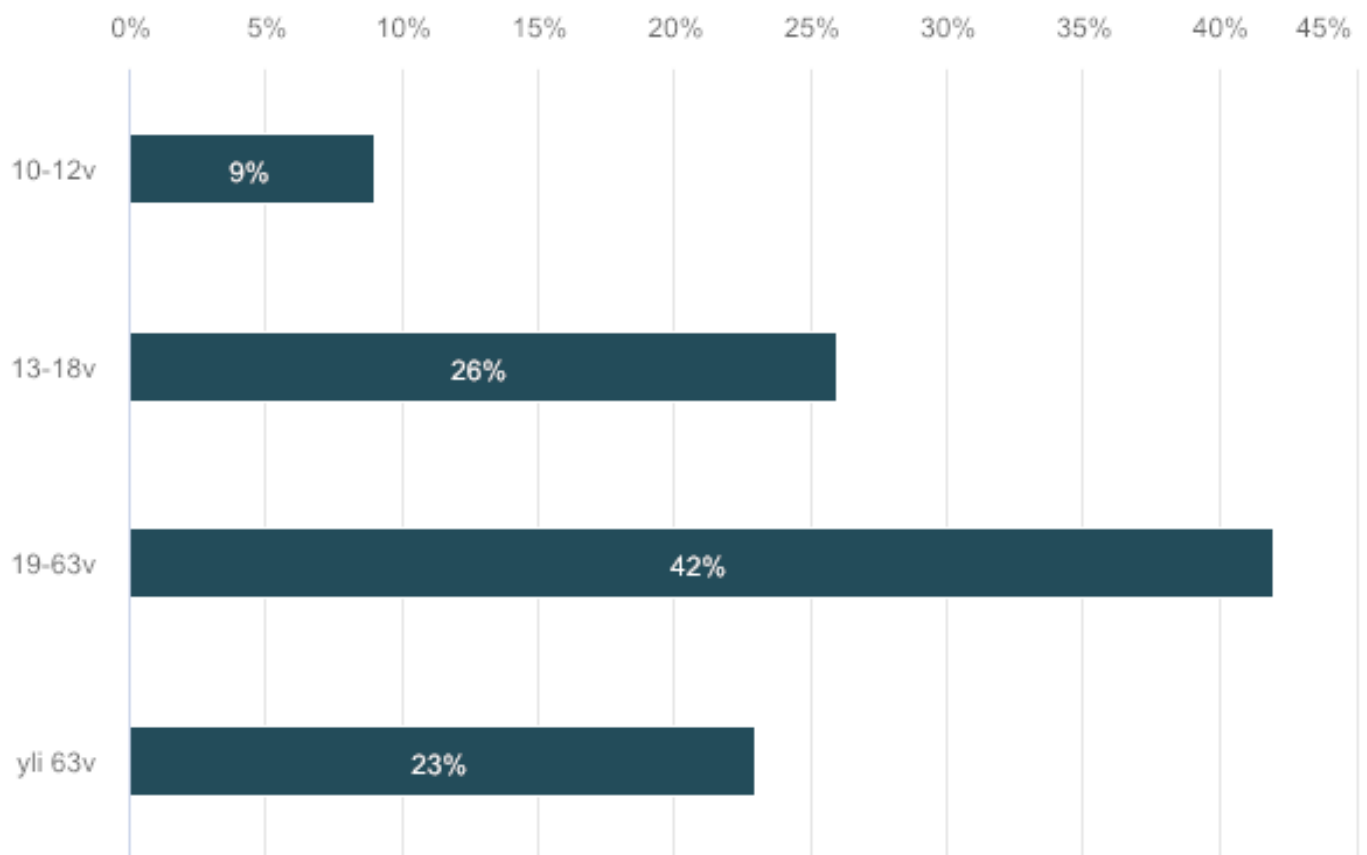
Liikuntapalvelu kysely 2020

Liite2

Vastaajien kokonaismäärä: 96

1. Ikäni

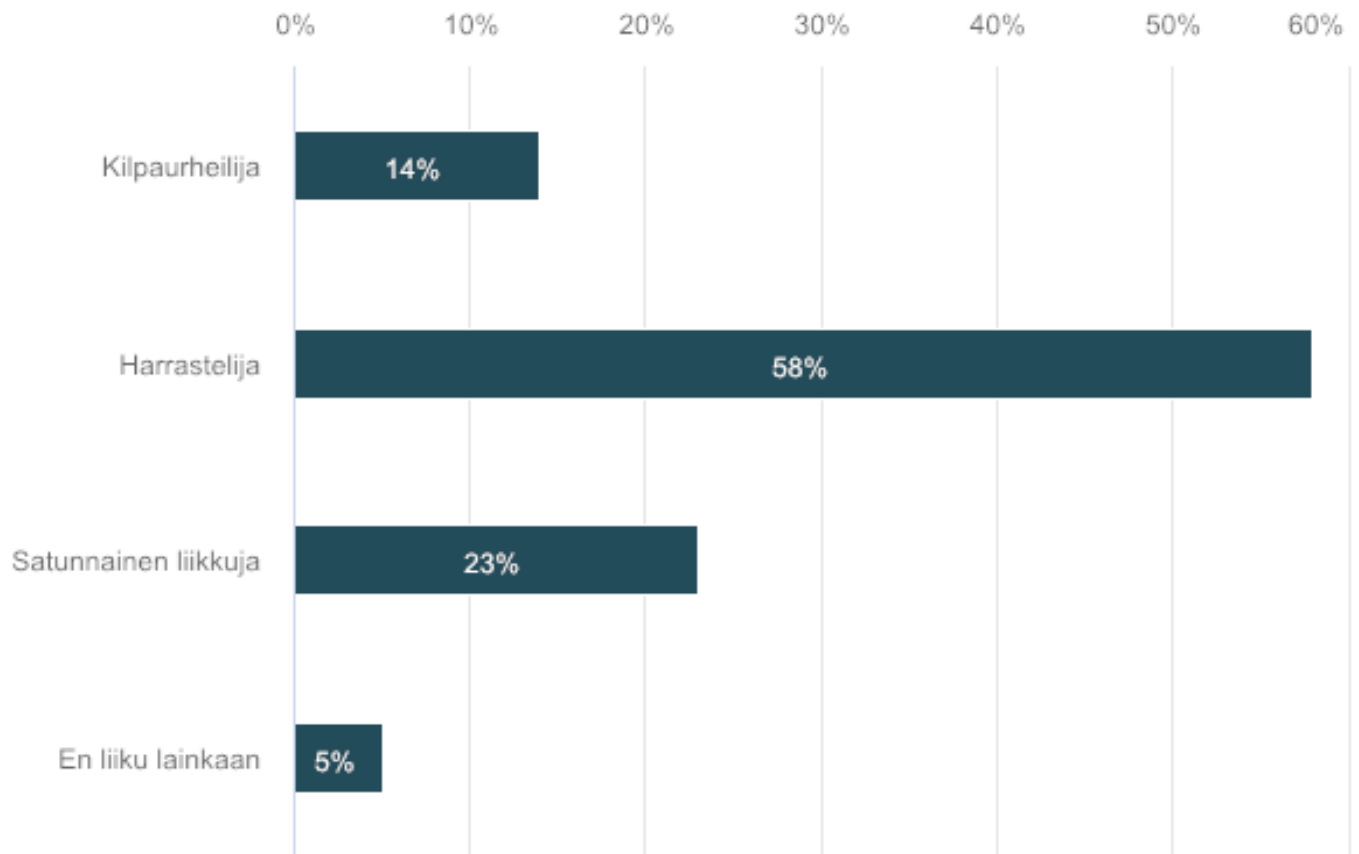
Vastaajien määrä: 96



	n	Prosentti
10-12v	9	9,37%
13-18v	25	26,04%
19-63v	40	41,67%
yli 63v	22	22,92%

2. Olen

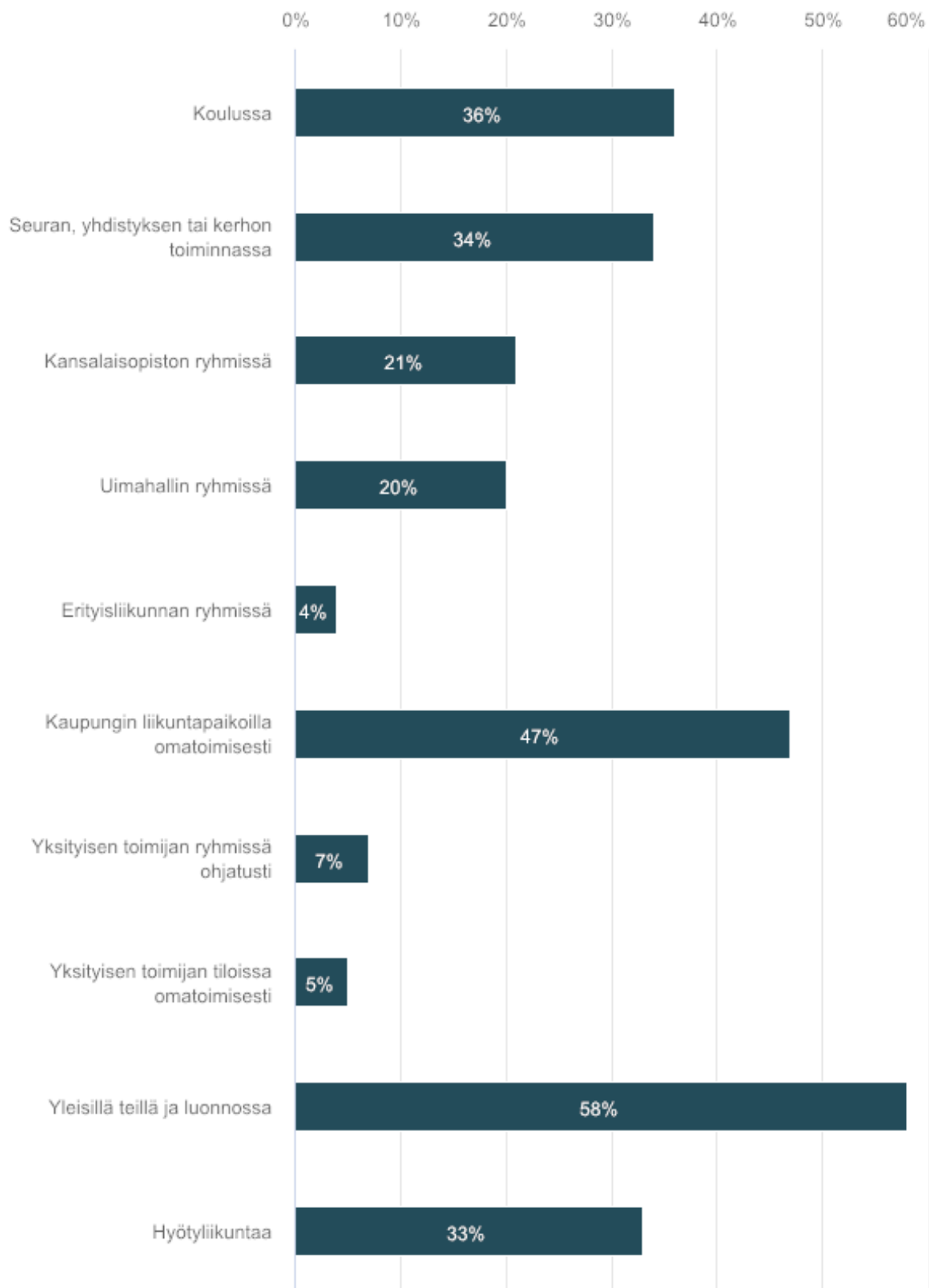
Vastaajien määrä: 96



	n	Prosentti
Kilpaurheilija	13	13,54%
Harrastelija	56	58,33%
Satunnainen liikkuja	22	22,92%
En liiku lainkaan	5	5,21%

3. Missä liikut pääsääntöisesti? Valitse kolme tärkeintä

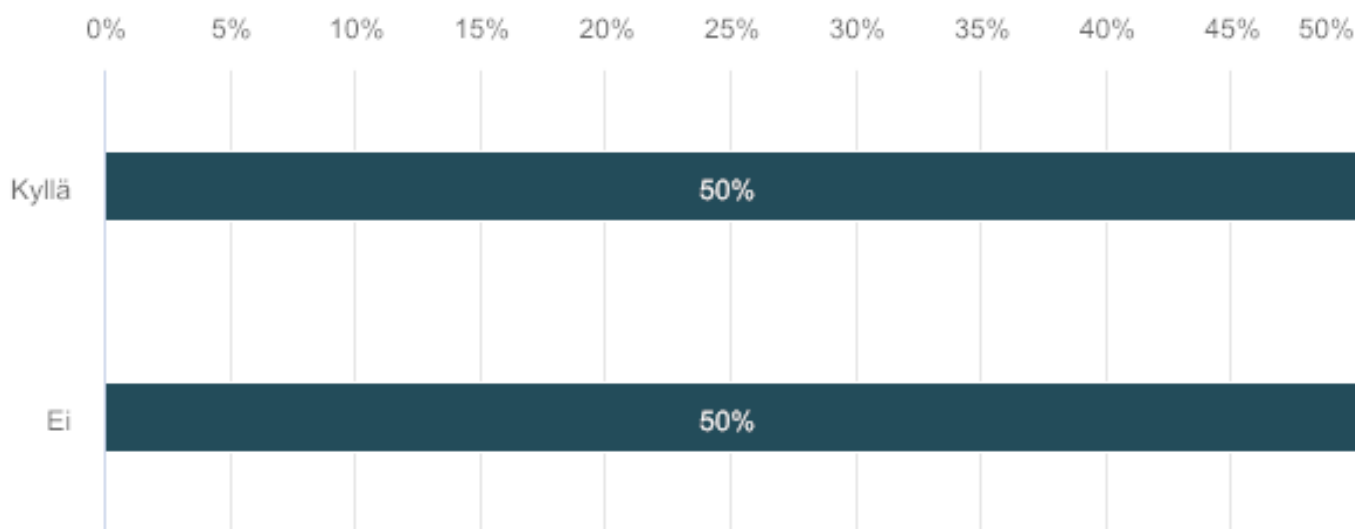
Vastaajien määrä: 96, valittujen vastausten lukumäärä: 256



	n	Prosentti
Koulussa	35	36,46%
Seuran, yhdistyksen tai kerhon toiminnassa	33	34,38%
Kansalaisopiston ryhmissä	20	20,83%
Uimahallin ryhmissä	19	19,79%
Erityisliikunnan ryhmissä	4	4,17%
Kaupungin liikuntapaikoilla omatoimisesti	45	46,88%
Yksityisen toimijan ryhmissä ohjatusti	7	7,29%
Yksityisen toimijan tiloissa omatoimisesti	5	5,21%
Yleisillä teillä ja luonnossa	56	58,33%
Hyötyliikuntaa	32	33,33%

4. Tarjoaako työnantajasi liikuntaedun?

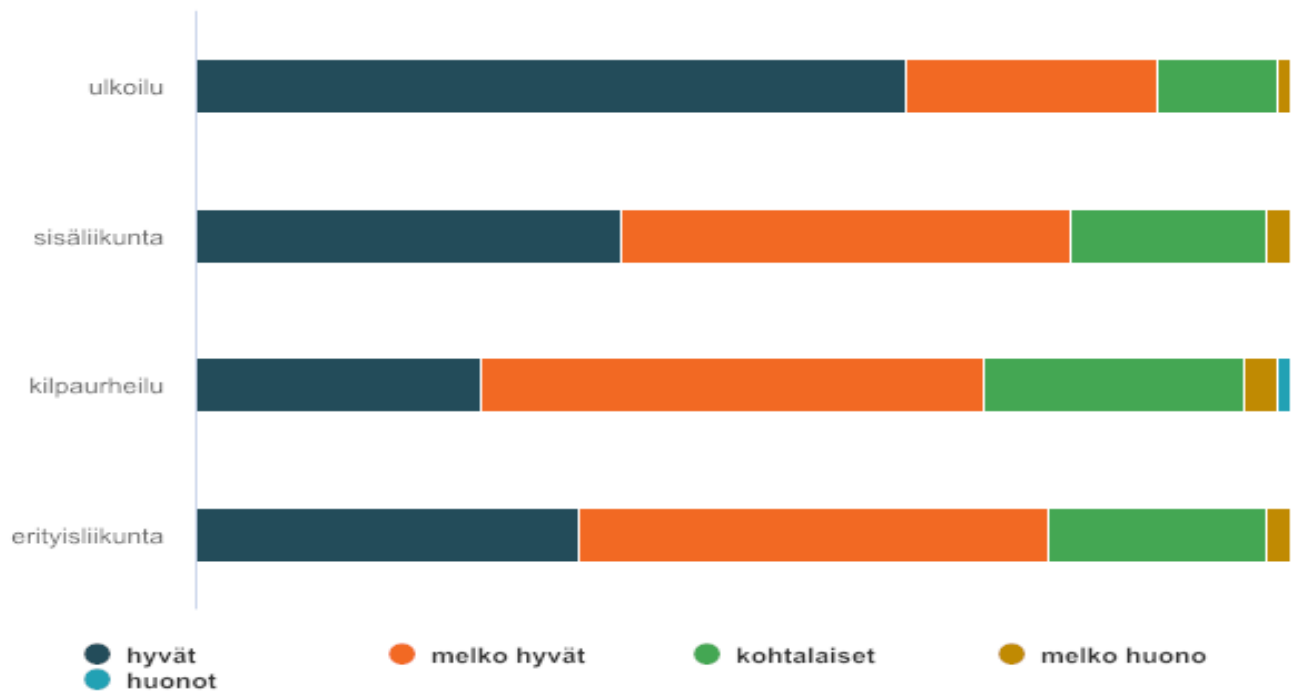
Vastaajien määrä: 52



	n	Prosentti
Kyllä	26	50%
Ei	26	50%

5. Minkälaiset ovat liikunnan harrastamisen edellytykset yleisesti Keuruulla mielestäsi?

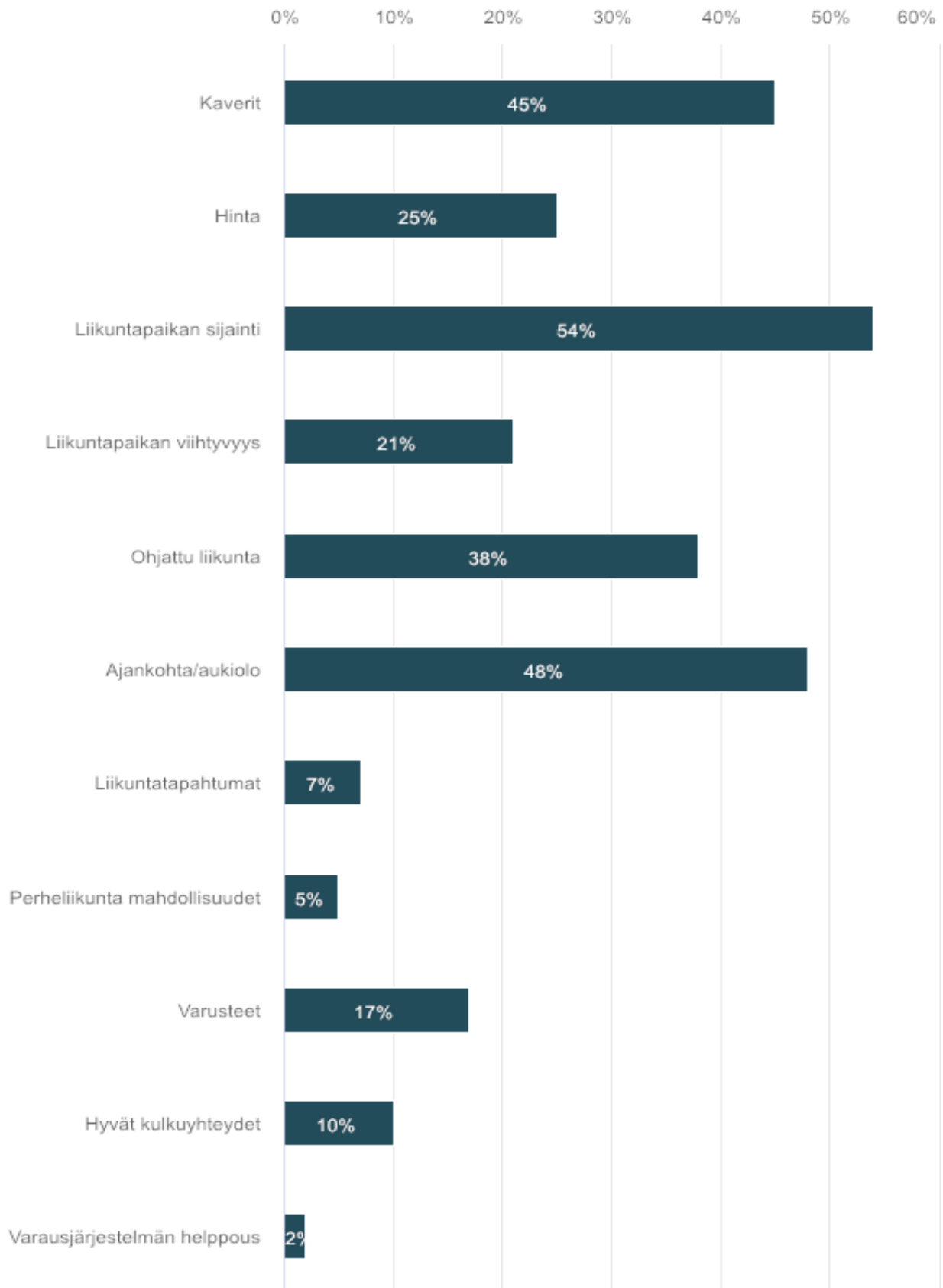
Vastaajien määrä: 91



	hyvät	melko hyvät	kohtalaiset	melko huono	huonot		Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
ulkoilu	58	21	10	1	0		90	1,49	1
	64,45 %	23,33 %	11,11%	1,11 %	0%				
sisäliikunta	36	37	16	2	0		91	1,82	2
	39,56 %	40,66 %	17,58%	2,2%	0%				
kilpaurheilu	20	36	19	2	1		78	2,08	2
	25,64 %	46,15 %	24,36%	2,57 %	1,28 %				
erityisliikunta	21	26	12	1	0		60	1,88	2
	35%	43,33 %	20%	1,67 %	0%				
Yhteensä	135	120	57	6	1		319	1,8	2

6. Mikä edistää liikunnan harrastamistasi? Valitse kolme (3)

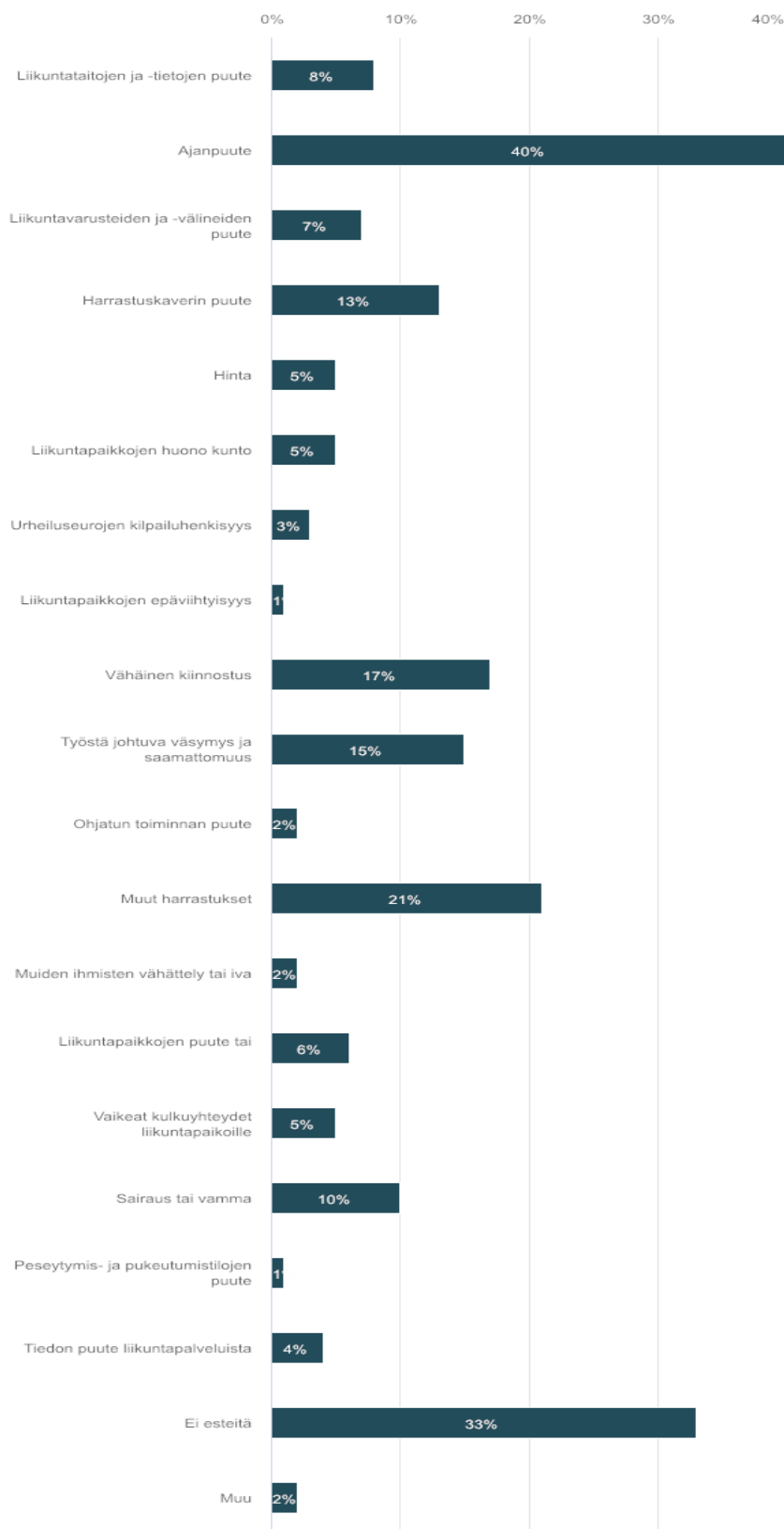
Vastaajien määrä: 96, valittujen vastausten lukumäärä: 261



	n	Prosentti
Kaverit	43	44,79%
Hinta	24	25%
Liikuntapaikan sijainti	52	54,17%
Liikuntapaikan viihtyvyys	20	20,83%
Ohjattu liikunta	36	37,5%
Ajankohta/aukiolo	46	47,92%
Liikuntatapahtumat	7	7,29%
Perheliikunta mahdollisuudet	5	5,21%
Varusteet	16	16,67%
Hyvät kulkuyhteydet	10	10,42%
Varausjärjestelmän helppous	2	2,08%

7. Mitkä seuraavista ovat suurimpia esteitä liikuntaharrastuksellesi? Voit valita kolme (3)

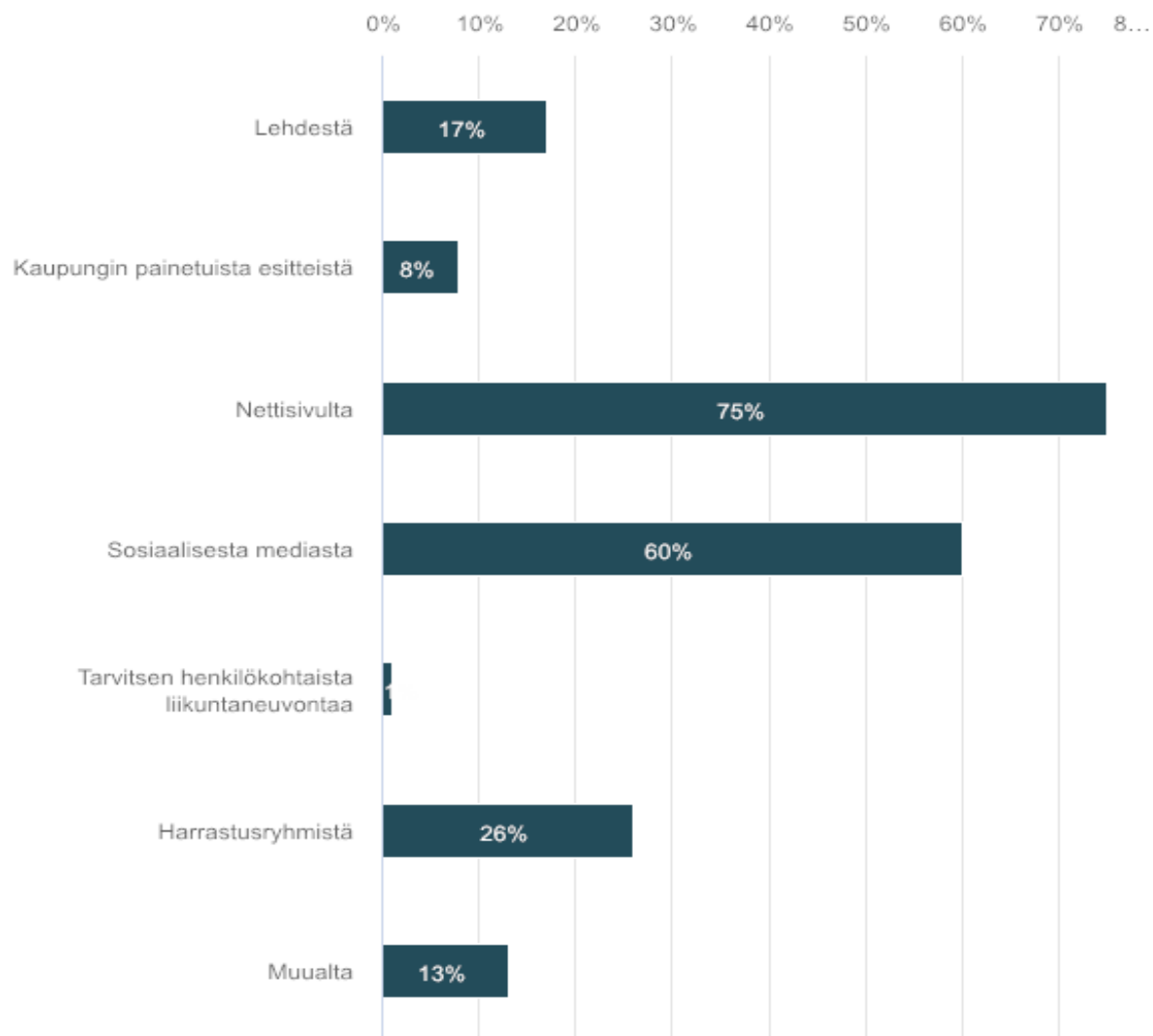
Vastaajien määrä: 96, valittujen vastausten lukumäärä: 193



	n	Prosentti
Liikuntataitojen ja -tietojen puute	8	8,33%
Ajanpuute	38	39,58%
Liikuntavarusteiden ja -välineiden puute	7	7,29%
Harrastuskaverin puute	12	12,5%
Hinta	5	5,21%
Liikuntapaikkojen huono kunto	5	5,21%
Urheiluseurojen kilpailuhenkisyys	3	3,13%
Liikuntapaikkojen epäviihtyisyys	1	1,04%
Vähäinen kiinnostus	16	16,67%
Työstä johtuva väsymys ja saamattomuus	14	14,58%
Ohjatun toiminnan puute	2	2,08%
Muut harrastukset	20	20,83%
Muiden ihmisten vähättely tai iva	2	2,08%
Liikuntapaikkojen puute tai etäisyys	6	6,25%
Vaikkeat kulkuyhteydet liikuntapaikoille	5	5,21%
Sairaus tai vamma	10	10,42%
Peseytymis- ja pukeutumistilojen puute	1	1,04%
Tiedon puute liikuntapalveluista	4	4,17%
Ei esteitä	32	33,33%
Muu	2	2,08%

8. Mistä haet/saat tietoa liikunnan harrastamisesta ja liikuntapaikoista? Voit valita useita.

Vastaajien määrä: 95, valittujen vastausten lukumäärä: 190



	n	Prosentti
Lehdestä	16	16,84%
Kaupungin painetuista esitteistä	8	8,42%
Nettisivulta	71	74,74%
Sosiaalisesta mediasta	57	60%
Tarvitsen henkilökohtaista liikuntaneuvontaa	1	1,05%
Harrastusryhmistä	25	26,32%
Muualta	12	12,63%

9. Millaisia uusia liikuntapaikkoja tai -alueita toivoisitte Keuruulle? Liikuntapaikka, mille alueelle/mistä mihin.

Vastaajien määrä: 29

Vastaukset
Kivelän pururadalle voisi tehdä matkan varrelle kuntopisteitä
Kurkiniemen vanhalle hiekkakentälle voisi kehittää jotain kaiken ikäisille ja varsinkin ikäihmisille ja ympäristölle sopivaa ja liikumista tukevaa elementtiä. Kurkisaaresta löytyy hyvät kuntoilulaitteet ja niitä kanttaa ylläpitää, niin hiekkakentällä voisi olla jotain erilaista.
Kevyenliikenteenväylä niin että pääsee kiertämään "Kalettoman lenkin" ilman autovaaraa.
Keuruulla on kyllä hyvät liikuntapaikat mielestäni kaikille
Liikuntahalli iso puute. Yläkoulun salin sisäilma vuodesta toiseen hengenvaarallinen, asiaa piilotellaan/vähätellään törkeästi.
VESIJUMPPAA SIIHEN TAPAA KUIN TK JÄRJESTÄÄ
Paikka, jossa on nouseva katsomo ja jota voisi käyttää myös näytösluontoisiin tapahtumiin.
Jalkapalloilijoiden kuplahallille hyvä paikka olisi Tervan nurmikenttä keilahallin vieressä. Siihen olisi kaikkien helppo tulla, ei tarvitsisi keksiä kyytejä. Järjetön ajatus varuskuntaan rakentaa.
Flow-park tyyppinen seikkailu- ja kiipeily puisto esim. Varuskunnan alueelle.
Kurkiniemeen pururata tai kunnolla pohjustettu polku matalansalmen lenkille.
Retkiluistelurata, keskustaan sulkapallo ja/tai squastila.
Jonnekin muuallekin kuin Ketvelniemeen.
Haapamäelle ulkosali laitteita.
Entistä enemmän merkittyjä luontoliikuntareittejä. Myös yön yli retkille sopivia reittejä, joilla tuli- ja telttapaikkoja. Ja reitit nettiin.
Ylä-Kivelään luistinrata talveksi, valaistu kenttä on jo valmiina! Palvelisi etenkin lapsia joita on pelkästään jo Kaskitien varrella toistakymmentä. Kuntorappuset Kivelään, esim pururadan alkupään läheisyyteen.
Haapamäen liikuntapaikat siistiksi mm.frisbee tennis, Ulkiliikuntavälineet Hmälle, Lentopalloilupaikka kesäksi
Omalla asuinalueella Valkealahdessa ei ole yleistä uimaranta. Sitä kaipaamme. Myös yleisen latuverkon ylläpitäminen on latistunut.
Rullahiihtorata Keurusselän Liikuntapuistoon.

Kunnollisia piennaralueita maantielle, tai pyöräteitä esim. Könttärin/Kalettoman lenkille.
Mielestäni ei tarvita uusia
Ilovuoreen tai Mäntymäkeen nuotiopaikka. Merkittyjä luontopolkuja
Monitoimitalo, sulkapallo. Kevyenliikenteenväylä Könttärin lenkin ympäri. Tulee sinne Pekkan pelloille kohta kuitenkin asuinalue ja olisi kv- väylä valmiina.
Uusi urheilukenttä nykyiselle paikalleen
Pidempi retkilatu/ patikkareitti olisi kiva.
Lisää ylläpidettyjä luontoreitistöjä metsiin.
Vaikea sanoa
Toivoisin, että myös sivukylien liikuntapaikoista ja -mahdollisuuksista huolehdittaisiin.
Merkittyjä pyöräily-; kävelyreittejä alueelle Haapamäki - Riiho

10. Toivoisitko Keuruulle enemmän järjestettyä liikuntatoimintaa? Jos niin millaista?

Vastaajien määrä: 19

Vastaukset
Tällä hetkellä olen todella tyytyväinen tarjontaan, toki pienen lapsen äitinä toivoisin, että esim. uimahallin seniorisalille voisi päästä päivällä vauvan kanssa rauhassa eli olisi tietty aika, jolloin vanhempi voi tulla liikkumaan pienen lapsen kanssa, niin ettei itse häiritsisi muita liikkuja ja voisi vaikka liikunnan lomassa imettää lasta.
Jotenkin voisi kannustaa perheitä nykyistä enemmän liikkumaan yhdessä, niin luonnossa kuin saleilla. Voisko jotkut salivuorot "pyhittää" perheille? Tiedän että muutamat perheet varaavat omia vuoroja, sitä voisi jotenkin kehittää (?).
LIIKUNTAESTEISILLE KEVYTTÄ OHJATTUA LIIKUNTAA
En
Zumbatunteja ja ilmaisia lajikokeiluja, joista voisi sitten vaikka löytää mieleisensä lajin.
Hyvin jo nyt.
Eläkeläisten luontolenkit.
Täällä on kyllä ryhmiä ja lajeja hyvin tarjolla, valitettavasti ne vain kuivuu kasaan osallistujien puutteesta.
Hmäelle lisää kaikkea
Ikämiehille 50 + jalkapallo, sähly, jääpallo avoimia ryhmiä kaivataan. Rentoa pelaamista ilman loukkaantumisvaaraa. Myös hyvin matalan kynnyksen ohjattua ryhmäliikuntaa.
En toivo

Aikuisille joukkuelajeja ilman kilpailuja tai tavoitteellisuutta. Niitä kai on jo jotain olemassa, mutta niitä tai sitä lisää infoa. Esim. koripallo, lentopallo, pesäpallo
Minulle riittää tarjolla olevat
On jo aika paljon tarjolla kaikenlaista, kiitos. Niitä, jotka pitäisi hakea kotoa ja jotka liikuntaa eniten sitä tarvitsisivat ei saataisi mukaan vaikka heille liikunnasta maksettaisiin.
Keuruun tarjonta on mahtava!
En kaipaa.
Aika hyvin on tarjontaa Korona-aika lisää haasteita seuroille
Itselleni löytyy riittävästi liikuntatoimintaa

11. Kehittämisehdotuksia, vastausten tarkennusta tai muuta kommentoitavaa

Vastaajien määrä: 19

Vastaukset
Kiitos hyvistä lähiliikuntapaikoista. Näin keväisin polut/kivihiekka päällysteiset tiet on aika märkiä, joten niitä kannattaa ylläpitää hyvinä.
En keksi mitään parannettavaa. Monenlaista on tarjolla, joittenkin harrastusten hinta on korkea (lapset), mutta johtuu lajin luonteesta. Ikä-ihmisille on erinomaiset mahdollisuudet ja uimahalli on "huippu".
HARMITTAA SUUNATTOMASTI ETTÄ UIMAHALLI ON NYT KOKONAAN KIINNI ! KUNTO JA VOINTI LASKEE KOKO AJAN, JA MIELIALA ON AIKALAILLA NOLLA :(
Jalkapallohallista vielä. Onko todellista tarvetta? Tuskin lähikaupungeista tänne tullaan harjoittelemaan tai pelaamaan esim. Jyväskylästä. Suuruudenhulluutta, Tervan tekonurmikin näyttää aika tyhjältä. Luulisi sen riittävän!
Keskusurheilukenttä remontoitava. Alkaa olla juoksurata jo tyhjän päällä, pituushyppypaikat vaarallisia, keihäänheittoradalla pinnoite murusina, hyppypaikat rikki ja nykysääntöjen vastaiset
Hienosti on asiat hoidettu, kiitos siitä!
Ulkoilureittejä paljon, mutta niihin opasteet vanhoja, tuskin tekstejä näkee.
Erityisliikuntapaikkoja vaikea arvioida, kun ei käytä. EOS olisi ollut hyvä vastausvaihtoehto.

Toivoisin myös, ettei kaupunki lisää liikuntapalveluita, joissa on yksityisiä palveluntarjoajia, jottei kilpailu vääristy.
Haapamäki siistiksi ja keskustan veroiseksi
Liikuntapuiston ampumahiihtopenkka pitäisi laittaa kuntoon niin, ettei se viettäisi taulujen suuntaan. Lisäksi frisbeegolf-väylä kulkee liian lähellä penkkaa. Frisbeet lentävät toisinaan penkan ja taulujen väliin, jolloin on mm. vaarana, että penkalla oleva ampuja saa frisbeen niskaansa.
Kohta 9
Töyssytuvan kalustoa voisi uusia, siellä on tosi rikkinäisiä tuoleja ja pöytiä, samoin lattialla olevan maton voisi uusia. Verhotkin sieltä on poistettu jostakin syystä. Tiedän että rahaa ei ole maastoliikuntakeskukselle tarjolla, mutta antaa kaupungistamme hiukan huonon kuvan, kun kalusto on mitä sattuu. Liikuntapaikkana paras mahdollinen!!
Saleja kai pitäis olla vielä enemmän vaikka niitä paljon onkin kun aika usein vastaus on, ettei oo tyhjiä aikoja jos salivuoroa johonkin tarvitsis tai sit liian myöhäinen ajankohta esim. lapsille.
Varuskunnan kuntotalo käyttöön. Matka on vain muutama minuutti autolla. Kaksi isoa salia, jotka saa yhtenäiseksi tilaksi, pituus 55 m! Alakerrassa iso matala tila moneen menoon!
Keuruulla on loistavat mahdollisuudet kuntoliikkujalle, vain omasta tahdosta kiinni.
Luontopolkujen läpikäynti esim. myrskyjen jälkeen, jotta kaatuneet puut voisi saada pois keskeltä reittiä. Nyt ainakin llovuoressa on kaatuneita puita.
Ikäisillei vielä suht hyväkuntoisille on mielestäni hyvin tarjontaa
Toivomuksena Haapamäki - Riiho - Ylä-Kolkki välille kevyen liikenteen väylä. Kaalikääryletehdas on tuonut vilkkaan rekka-, autoliikenteen tielle, joka on myös suosittu kävely- pyöräilytie ja myös moottoripyöräilijöiden suosiossa. Himmaanmäen näköalatornilla on vuosittain kävijöitä n. 15.000, joten tiellä liikkuja on runsaasti. Valot toisivat turvallisuutta merkittävästi lisää.

Liite 3

Keuruun kaupungin liikuntapaikat							
<u>Liikuntapaikka</u>		<u>Valmist.</u>		<u>Kunto</u>		<u>Sijainti</u>	
<u>Yleisurheilukentät</u>							
Haapamäen Urheilukenttä		1982		Hyvä		Haapamäki Länsi	
Keuruun keskusurheilukenttä		-85		tydyttävä		Liikekeskus	
<u>Pallokentät</u>							
<u>Hiekkakentät</u>							
Koipikankaan pallokenttä		-67		Huono		Pihlajavesi	
Pihlajaveden koulun pallokenttä		2009		Tyydyttävä		Pihlajavesi as.	
Keskustan pallokenttä		-90		Hyvä		Liikekeskus	
Pohjoisjärven ala-asteen kenttä		-73		Hyvä		Pohjoisjärvi	
Haapamäen ala-asteen kenttä		-76		Hyvä		Haapamäki keskusta	
Keskustan ala-asteen kenttä		-79		Hyvä		Liikekeskus	
Ketvelniemen kenttä		-83		Tyydyttävä		Ketvelniemi	
Kaskitien Kenttä		-83		Hyvä		Kivelä	
Nyyssänniemen pallokenttä		2005		Hyvä		Nyyssänniemi	
Jukojärven ala-asteen kenttä				Hyvä		Jukojärvi	
Kurkiniemen kenttä				Tyydyttävä		Kurkiniemi	
Kivelän ala-asteen kenttä		-85		Hyvä		Kivelä	
Haapamäen pallokenttä koululla		-90		Hyvä		Haapamäki	
Keurusselän liikuntapuiston hiekkakenttä		2007		Hyvä		Valkealahti	
<u>Nurmikentät</u>							
Tervan tekonurmikenttä		2008		Hyvä		Liikekeskus	
Tervan harjoitusnurmikenttä				Huono		Liikekeskus	
Keskusurheilukenttä		-85		Hyvä		Liikekeskus	
Niittytien kenttä		-74		Tyydyttävä		Liikekeskus	
Karhunkylän kenttä		-85		Tyydyttävä		Karimo	
Haapamäen kenttä		-82		Hyvä		Haapamäki	
Nyyssänniemen kenttä				Hyvä		Nyyssänniemi	
Hietalanmäen kenttä				Hyvä		Hietalanmäki	
<u>Lähiliikuntapaikkojen kohteita</u>							
Keskustan kampusalueen säbäkaualot		2017		Hyvä		Keskusta	
Keskustan areena		2016		Hyvä		Keskusta	
Pohjoislahden areena		2017		Hyvä		Pohjoislahti	
Haapamäen areena		2015		Hyvä		Haapamäki	
<u>Jääkiekko- ja luistelualueet</u>							
Pihlajaveden jääkiekkokaukalo/luistelualue		2009		Hyvä		Pihlajaveden as.	
Haapamäen jääkiekkokaukalo/luistelualue		2014		Hyvä		Haapamäki	
Kivelän ala-asteen jääkiekkokaukalo		-89		Hyvä		Kivelä	
Keskustan ala-asteen jääkiekkokaukalo/luis		2017		Hyvä		Liikekeskus	
Pohjoisjärven jääkiekkokaukalo		2009		Hyvä		Pohjoisjärvi	
Haapamäen ala-asteen luistelualue				Hyvä		Haapamäki	
Urheilukeskuksen luistelualue ja kaukalo				Hyvä		Liikekeskus	
Jukojärven luistelualue							

<u>Tenniskentät</u>								
Keskustan tenniskenttä		-90		Hyvä			Liikekeskus	
Haapamäen tenniskenttä		2014		Hyvä			Haapamäki	
Tervan tenniskenttä		2008		Hyvä			Liikekeskus	
<u>Kuntosalit, pienryhmäliikutilat</u>								
Uimahallin kuntosali		2009		Hyvä			Liikekeskus	
Uimahallin seniorisali		2009		Hyvä			Liikekeskus	
Uimahallin liikuntasali		2009		Hyvä			Liikekeskus	
Judosali				Huono			Liikekeskus	
Painisali		-81		Huono			Liikekeskus	
Haapamäen kuntosali		2014		Tyydyttävä			Haapamäki	
Aurinkolinnan Sali		2015		Hyvä			Liikekeskus	
Einari Vuoren koulun Sali				Hyvä			Jukojärvi	
Pohjoisjärven koulun Sali		2019		Hyvä			Pohjoislahti	
<u>Palloilu/liikuntasalit</u>								
Keuruun kivikoulun liikuntasali vanha		-54		Tyydyttävä			Liikekeskus	
Keuruun kivikoulun liikuntasali		2017		Hyvä			Liikekeskus	
Kivelän ala-asteen liikuntasali		-86		Hyvä			Kivelä	
Keuruun lukion liikuntasali		2008		hyvä			Liikekeskus	
Haapamäen yläasteen liikuntasali		2014		Hyvä			Haapamäki	
Keuruun yläasteen liikuntasali		2008		Hyvä			Liikekeskus	
<u>Ampumaradat</u>								
Keuruun sisäampumarata		-94		Hyvä			Liikekeskus	
<u>Erityisliikuntatilat</u>								
Keuruun uimahalli		2009		Hyvä			Liikekeskus	
Keuruun jäähalli		1995		Tyydyttävä			Liikekeskus	
<u>Valaistut Kuntoradat ja ladut</u>								
Urheilupuiston valaistu kuntorata 2,5 km		-86		Hyvä			Seiponmäki	
Koipikankaan valaistu kuntorata 1,6		-88		Hyvä			Pihlajavesi as.	
Ketvelniemen valaistu kuntorata 3 km		-91		Hyvä			Ketvelniemi	
Liesjärven valaistu kuntorata 2 km		-93		Hyvä			Liesjärvi	
Kivelän valaistu kuntorata 5km		2006		Hyvä			Kivelä	
Pohjoisjärven valaistu kuntorata 2km		2004		Hyvä			Pohjoisjärvi	
Nyyssänniemen valaistu kuntorata 0,8km		2003		Hyvä			Nyyssänniemi	
Keurusselän liikuntapuiston valaistu 7 km		2006		Hyvä			Valkealahti	
Haapamäen valaistu kuntorata 1,5 km		2014		Hyvä			Haapamäki	
<u>Valaisemattomat kuntoradat ja luontopolut/reitit</u>								
Keuruu-Multia reitti								
Suojan ulkoilureitti-latu		-87		Tyydyttävä			Pihlajaoja	
Pihlajavesi ala-asteen latu		-86		Tyydyttävä			Pihlajavesi as.	
Keski-Suomen maakuntaura		-85		Tyydyttävä			Jukoj. Asunta	
Sata-Hämeen vaellusreitti		-87		Tyydyttävä			Karimo	
Ilovuoren luontopolku		2010		Hyvä			Ilovuori	
Hartunlammen luontopolku		2010		Hyvä			Ketvelniemi	
Lintusyrjä luontopolku		2010		Hyvä			Pohjoislahti	