



Uudenkaarlepyyn
kaupungin
liikuntasuunnitelma
2024

1 Johdanto

Uudenkaarlepyyn kaupungin liikuntasuunnitelman on laatinut liikuntaneuvoja David Backlund, ja se on esitelty hyvinvoinnin ja liikunnan edistämisen työryhmälle 13.2.2024. Suunnitelma on laadittu kaupungin asukkaille. Pyrimme tuomaan liikunnan osaksi asukkaiden arkea, ymmärtämään, miksi liikunta on tarpeellista ja miten kaupunki auttaa. Suunnitelma pohjautuu lakeihin, koulun opetussuunnitelmaan, tutkimuksiin ja kaupunkimme tarjontaan.

Uudenkaarlepyyn kaupungin liikuntasuunnitelmassa kuvataan kaupungin visio asukkaiden terveydestä, aktiivisuudesta ja hyvinvoinnista. Uudenkaarlepyyn kaupunki on laatinut monipuolisen liikuntasuunnitelman aikana, jolloin ymmärretään terveellisen ja aktiivisen elämäntavan edistämisen tärkeys.

Yhdessä voimme luoda terveemmän ja aktiivisemmän tulevaisuuden kaupungillemme ja sen asukkaille. Yhdessä tuemme terveyttä edistävää elämäntapaa.

Liikuntasuunnitelman tarkoituksena on parantaa kaupungin asukkaiden fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä kannustamalla liikkumiseen. Tähän sisältyy epäterveellisten tapojen, kuten paikallaanolon vähentäminen, ja terveellisen elämäntavan edistäminen.

Kannustamalla asukkaita aktiivisuuteen ja säännölliseen liikuntaan liikuntasuunnitelma voi auttaa vähentämään kroonisten sairauksien ja terveysongelmien, kuten sydän- ja verisuonitautien, ylipainon, diabeteksen ja mielenterveysongelmien, riskiä.

Edistämällä liikkumista ja terveellistä elämäntapaa yksilö- ja yhteisötasolla liikuntasuunnitelma voi vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin Uudenkaarlepyyn kaupungissa.

Myönteinen vaikutus kansanterveyteen vähentää myös terveydenhuoltokustannuksia ja voi tuoda kansantaloudellisia hyötyjä. Liikuntasuunnitelma pyrkii luomaan ympäristön, jossa asukkaat ovat ylpeitä kaupungistaan ja jossa vallitsee liikkumiseen kannustava ilmapiiri. Se voi vahvistaa kaupungin identiteettiä ja vetovoimaa.

2 Liikuntaan liittyvien palvelujen järjestämistä säätelevät lait ja suositukset

KoKuntalaki ja terveydenhuoltolaki

Kuntalain (10.4.2015/410) 1 § Tämän lain tarkoituksena on luoda edellytykset kunnan asukkaiden itsehallinnon sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien toteutumiselle kunnan toiminnassa. Kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla.

37 §:n mukaan kuntastrategiassa tulee ottaa huomioon kunnan asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen ja kunnan asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet.

Terveydenhuoltolain (30.12.2010/1326) 3 §:n mukaan terveyden edistämisellä tarkoitetaan yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on terveyden, työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen, sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen ja mielenterveyden vahvistaminen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen sekä suunnitelmallista voimavarojen kohdentamista terveyttä edistävällä tavalla.



Kuva 1. UKK-instituutin tekemien laskelmien mukaan päivittäinen yli kahdeksan tunnin paikallaanolo aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain noin 1,5 miljardin euron kustannukset.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä

6 § (612/2021) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnassa:

Kunnan on edistettävä asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Kunnan on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa ja tuettava sitä asiantuntemuksellaan.

Lisäksi kunnan on tehtävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyötä kunnassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

Kunnan on myös edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia.

Liikuntalaki

1 ja 2 § Tässä laissa säädetään liikunnan ja huippu–urheilun edistämisestä ja yhteistyöstä. Lain tavoitteena on 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;
- 6) huippu–urheilua;
- 7) liikunnan ja huippu–urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita;
- 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa; sekä
- 9) kestävää kehitystä liikunnassa ja huippu–urheilussa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa–arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat, turvallinen toimintaympäristö sekä ympäristön kunnioittaminen.

3 Säännöllisen liikunnan, urheilun ja huippu-urheilun ennaltaehkäisevät vaikutukset

3.1 Kognitiivinen oppimiskyky

Säännöllinen liikunta tai urheilu parantaa merkittävästi kognitiivista oppimiskykyä. Fyysisesti hyvässä kunnossa oleva keho luo optimaaliset edellytykset nopeammalle ja tehokkaammalle oppimiselle ja kehitykselle.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että säännöllinen liikunta ei ainoastaan edistä kehon terveyttä vaan se vaikuttaa myönteisesti myös aivojen toimintaan. Liikunta parantaa verenkiertoa ja hapenottokykyä, mikä puolestaan stimuloi aivotointia. Tämä voi johtaa kognitiivisten toimintojen, kuten muistin, tarkkaavaisuuden ja ongelmanratkaisutaitojen, paranemiseen.

Ajan ja energian käyttäminen liikkumiseen ei siis ole vain panostus kehon hyvinvointiin vaan myös aivojen kykyyn oppia ja kehittyä. Terveellinen ja aktiivinen elämäntapa voi siten auttaa parantamaan sekä fyysistä terveyttä että mielenterveyttä.

3.2 Terveys

Liikkumalla ja urheilemalla nuoresta pitäen lapset ja nuoret luovat vankan perustan. He oppivat, että harjoittelu voi olla vaativaa, mutta samalla he kokevat harjoittelun jälkeisen hyvänolon tunteen. Kehon fyysinen kapasiteetti kehittyy nopeasti, mikä lisää kestävyyttä ja energisyyttä arjessa. Tästä rakentuu luotettava perusta, johon tukeutua, kun elämässä tulee vastaan haasteita.

Liikunta on erityisen tärkeää nuorille, jotta he voivat edistää fyysistä hyvinvointia ja rakentaa vahvaa ja kestävä kehoa, joka pystyy vastaamaan opiskelun ja työelämän asettamiin vaatimuksiin.

Vanhemmalla iällä ennaltaehkäisevän liikunnan merkitys korostuu entisestään. Siitä tulee työkalu, jolla voidaan vähentää erilaisten sairauksien ja terveysongelmien riskiä. Säännöllinen liikunta voi myös vähentää loukkaantumisen riskiä tapaturmissa. Ennaltaehkäisevä liikunta on siten investointi pitkäaikaiseen terveyteen ja hyvinvointiin, ja se auttaa säilyttämään kehon toimintoja ja elämänlaatua myös myöhemmissä elämänvaiheissa.

Säännöllisen liikunnan, urheilun ja huippu-urheilun ennaltaehkäisevät vaikutukset

3.3 Sosiaaliset taidot

Liikunnan ja urheilun avulla lapset ja nuoret alkavat jo nuoresta iästä lähtien kehittää sosiaalisia taitojaan. He oppivat perusasiat toisista huolehtimisesta ja jakamisesta sekä ymmärtävät oikean ja väärän eron.

Myöhemmin nuoret alkavat ymmärtää elämän haasteita ja sitä, miten käsitellä vastoinkäymisiä. Urheilun kautta he oppivat, miten tärkeää on voittaa vaikeudet ja nousta taas jaloilleen.

Län myötä sosiaalisesta kanssakäymisestä tulee yhä tärkeämpää. Ihmisillä on mahdollisuus keskustella muiden samanhenkisten kanssa ja löytää yhdessä ratkaisuja ongelmiin. Liikunnan ja urheilun tarjoamat yhteiset kokemukset luovat perustan vahvoille ihmissuhteille ja yhteistyölle, ja tämä on erityisen tärkeää aikuisena, jolloin yhteenkuuluvuudesta ja toisilta ihmisiltä saadusta tuesta tulee yhä tärkeämpiä. Tämä liikkumisen avulla tapahtuva kehitys ei ainoastaan edistä terveellistä elämäntapaa vaan auttaa myös muokkaamaan yksilöiden sosiaalisia taitoja ja hyödyttää heitä elämän eri osa-alueilla.

Soveltava liikunta

Jotta Uudenkaarlepyyn kaupungin liikuntasuunnitelmassa otettaisiin kaikki asukkaat huomioon, siihen on tärkeää sisällyttää soveltava liikunta, joka mahdollistaa osallistumisen toimintarajoitteista riippumatta. Tarjoamalla sovellettuja aktiviteetteja ja välineitä sekä varmistamalla kaikkien kunnallisten liikuntapaikkojen esteettömyys voimme luoda osallistavan ympäristön, jossa jokainen tuntee itsensä tervetulleeksi ja voi osallistua omista lähtökohdistaan. Yhteistyö soveltavaan liikuntaan erikoistuneiden organisaatioiden, seurojen ja Uudenkaarlepyyn Arbiksen kanssa vahvistavat tätä työtä ja auttavat varmistamaan, että kaikilla on mahdollisuus aktiiviseen elämäntapaan.

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Uudenkaarlepyyn kaupunki pyrkii jatkuvasti edistämään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta liikunnassa. Kaupunki pyrkii antamaan kaikille mahdollisuuden löytää itselleen sopivan lajin tarjoamalla laajan valikoiman liikuntakursseja. Kaupungin urheiluseurat ovat sitoutuneet nostamaan tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden keskeiseksi tavoitteeksi.

Kohtelemalla kaikkia yhdenvertaisesti ja luomalla tasa-arvoisen yhteiskunnan luomme paikan, jossa kaupunkimme asukkaat tuntevat itsensä tärkeiksi ja osallisiksi.

Varhaiskasvatus

Uudenkaarlepyyn kaupungin varhaiskasvatuksessa edistetään liikkumista. Henkilöstö pitää erityisiä ”liikuntatuokioita”, joissa tutustutaan mahdollisuuksien mukaan erilaisiin urheilulajeihin. Suuri osa toiminnasta järjestetään ulkona oppimisympäristön laajentamiseksi.

Luonnossa liikutaan usein, ja metsä on lähellä ja suosittu leikkipaikka. Lasten luovuus pääsee valloilleen, ja heitä kannustetaan keksimään omia leikkejään.

Lapset ja nuoret

Uudenkaarlepyyn kaupungissa lapset ja nuoret voivat harrastaa monenlaista liikuntaa. Seuraelämä on hyvin aktiivista ja tarjoaa useita erilaisia urheilulajeja. Koulun jälkeen on tarjolla erilaista harrastustoimintaa, jota päivitetään jatkuvasti lasten kiinnostuksen ja toiveiden mukaan.

Kouluissa panostetaan välituntiliikuntaan ja järjestettyihin liikuntatuokioihin, joilla varmistetaan, että lapset liikkuvat koko päivän ajan.

Työikäiset ja seniorit

Arbis tarjoaa laajan valikoiman liikuntapainotteisia kursseja Uudenkaarlepyyn kaupungin työikäisille ja senioreille. Kaupungin keskustassa on kolme kuntosalia, ja koko kaupungissa on yhteensä kuusi suosittua kuntosalia.

Liikuntaneuvoja järjestää säännöllisesti matalan kynnyksen tapahtumia yleisölle.

Liikku- minen luonno- sa

Tutkimukset osoittavat, että ulkona liikkumisella on terveyttä edistäviä vaikutuksia, koska se vaikuttaa kehoomme rauhoittavasti, vahvistavasti ja parantavasti. Kaupungissa on useita kuntopolkuja, hiihtolatuja ja kuntoportaaita luonnon läheisyydessä. Yleisön käytettävissä on myös monia jalkapallokenttiä ja muita urheilukenttiä.

Kehitämme jatkuvasti liikuntapaikkoja aktiivisen elämäntavan edistämiseksi ja tarjonnan laajentamiseksi yhdessä asukkaiden kanssa.

Kävelijät & pyöräilijät

Panostamme Uudenkaarlepyyn kaupungissa aktiivisesti kävely- ja pyöräily-ympäristön kehittämiseen. Jalkakäytäviä, polkuja ja kävelyteitä kehitetään jatkuvasti, jotta kävelijöille ja pyöräilijöille voidaan luoda esteettömämpi ja turvallisempi ympäristö. Pyrimme edistämään ympäristöystävällisiä liikennemuotoja ja kannustamaan samalla asukkaitamme aktiiviseen elämäntapaan.

Yhteistyö

Yhteistyö on kaupungissamme erittäin tärkeää. Teemme yhteistyötä seurojen kanssa halliaikoihin, taloudelliseen tukeen, tapahtumiin ja aktiviteetteihin liittyen. Pyrimme edistämään asukkaiden, erityisesti lasten ja nuorten, liikkumista.

Seuranta

Asukkaiden terveyden ja liikkumisen seuranta on erittäin tärkeää, jotta voimme arvioida liikuntaan liittyvien palveluiden tehokkuutta. Pyrimme ymmärtämään, mikä toimii hyvin, tunnistamaan parannuskohteita, arvioimaan liikuntapaikkojemme kuntoa ja ottamaan huomioon asukkaiden toiveet. Esimerkiksi liikuntatapahtumissa seuraamme osallistujien määrää. Tekemällä kyselyitä tai muilla tavoin osallistamalla asukkaita annamme kaikille mahdollisuuden kertoa mielipiteensä. Palaute auttaa meitä suunnittelemaan budjettia ja mukauttamaan palveluja asukkailta saamiemme vastausten perusteella. Seuranta tehdään hyvinvointikertomuksessa ja kaupunginvaltuustolle annettavassa vuosikertomuksessa siitä, miten Uudenkaarlepyyn asukkaat voivat. Tavoitteita seurataan hyvinvointisuunnitelmassa.

Finlex:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>

Hjärt-Lungfonden: Knepet för att skydda hjärtat: träna lagom

<https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/goda-vanor/rorelse-i-vardagen/trana-lagom/>

UKK-instituutti: Paikallaanolon kustannukset Suomessa

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/paikallaanolon-kustannukset-suomessa/>

Helsingin yliopisto: Liikuntaharjoittelu tukee päiväkotikäisten lasten oppimista

<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-ja-oppiminen/liikuntaharjoittelu-tukee-paivakoti-ikaisten-lasten-oppimista>

Inside Arcada: Fysisk aktivitet som en aspekt av en aktivitetsbaserad arbets och studiemiljö på en högskola

<https://inside.arcada.fi/hvbloggen/fysisk-aktivitet-som-en-aspekt-av-en-aktivitetsbaserad-arbets-och-studiemiljo-pa-en-hogskola/>

Umeå universitet: Möjligt att stärka kognitiv funktion vid utmattningssyndrom

https://www.umu.se/nyheter/mojligt-att-starka-kognitiv-funktion-vid-utmattningssyndrom_7540125/

Riksidrottsförbundet: Idrott ger bättre fysisk och psykisk hälsa <https://www.rf.se/idrott-i-samhallet/idrott-ger-bättre-fysisk-och-psykisk-halsa>

SoveLi: Mitä soveltava liikunta on

<https://www.soveli.fi/svenska/anpassad-motion/vad-ar-anpassad-motion/>