

KUUSAMON LIIKUNTASUUNNITELMA



Esipuhe	3
1. Suunnitelman taustalla olevat lait ja suositukset	4
2. Valtakunnalliset ja paikalliset linjaukset.....	5
3. Liikunnan vaikutukset väestön hyvinvointiin ja liikkumattomuuden kustannukset	6
4. Kuusamon Liikuntapalvelut	7
4.1 Organisaatio ja vastuut	7
4.2 Hyvinvointikertomus ja liikunta	9
4.3 Hyte-kerroin – kannustin kunnille.....	9
4.4 Liikuntapalvelut TEAviisarin valossa	11
4.5 Liikuntapalvelujen yhteistyötahot	13
5 Liikuntapalvelut väestöryhmittäin	16
5.1 Lapsiperheet ja alle kouluikäiset	16
5.2 Kouluikäiset ja nuoret.....	18
5.3 Työikäiset.....	22
5.4 Ikäihmiset	25
5.5 Soveltava liikunta	27
5.6 Kilpa- ja huippu-urheilu.....	29
6 Liikunnan olosuhteet	31
6.1 Sisäliikunta	31
6.2 Ulkoliikunta	33
7 Tasa-arvo kuusamon liikuntapalveluissa.....	36
Lähteet.....	38

ESIPUHE

Kuusamo on vähän reilun 15 000 vakituisen asukkaan kunta. Väestörakenne on ikääntyvä ja väkiluvun laskeva kehitys on saatu pysäytettyä. Liikuntapalveluilla ja harrastusmahdollisuuksilla on suuri merkitys kuntalaisten viihtyvyydelle.

Kuusamon kaupunki katsoo vakaasti tulevaisuuteen strategialla, jonka arvoperusta on rakkaus lähimmäiseen ja luontoon. Kuusamon sopusointuinen elo luonnon kanssa ja hyvinvoinnin rakentaminen luonnosta. Tavoitteena on että "Kuusamo on perheille paras".

Liikuntasuunnitelman tarkoituksena on luoda kuva kaupungin liikuntapalveluiden nykytilasta sekä tavoitteista ja kehittämistarpeista. Suunnitelma on laadittu yhteistyössä kaupungin Liikuntapalvelut -tulosyksikön ja yhdyskuntatekniikan toimialan kanssa.

Suunnitelma on tarkoitettu kuntalaisia varten sekä asiakirjaksi, joka ohjaa kaupungin liikuntapalvelujen tuottamista ja on tukirankana päätöksen tekijöille ja viranhaltijoille. Suunnitelman toteutumista seurataan ja arviointia tehdään vuosittain ja suunnitelmaa tarkennetaan tarvittavilta osin.

1. SUUNNITELMAN TAUSTALLA OLEVAT LAIT JA SUOSITUKSET

Liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan ennen kaikkea yksilötason asia. Siihen vaikuttavat monet asiat kuten ikä, sukupuoli, koulutustaso ja taloudellinen tilanne. Kunnat pystyvät kuitenkin aktiivisella toiminnallaan, liikuntaa tukevalla politiikallaan ja suunnitelmillaan vaikuttamaan kuntalaisten liikunta-aktiivisuuteen. Esimerkiksi on osoitettu, että rakennetulla ympäristöllä on suotuisa yhteys liikunta-aktiivisuuteen. (Nummela ym. 2014.)

Erilaiset lait ja suositukset ohjaavat kuntia liikunnan edellytysten luomisessa. Liikuntalaki (390/2015) määrittää kunnan vastuun liikuntapalveluiden ja olosuhteiden ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Sen 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 mukaan lukien seuratoiminta;
6. huippu-urheilua;
7. liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä
8. eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Näiden tavoitteiden toteutumisessa on lähtökohtina tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:

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

Ensimmäisen momentin mukaisten tehtävien toteuttaminen kunnassa tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista. (Liikuntalaki, 390/2015.)

Kuntalain (10.4.2015/410) 1 § mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. Perustuslain (11.6.1999/731) 16 §:ssä säädetään, että jokaisella on oikeus kehittää itseään varattomuuden sitä estämättä ja julkisen vallan on se turvattava. Liikunta nähdään yhtenä perustuslain mukaisena kehittämisen osa-alueena.

Kansalliset liikuntasuositukset on laadittu UKK-instituutin toimesta. Suositusten avulla viestitään suositeltavasta liikkumisen määrästä, laadusta ja tehosta. Suositukset ovat myös hyvä apuväline väestön terveys- ja liikuntakäyttötymisen seurannalle. Eri ikäisille ja erityisryhmille on laadittu omat suositukset. Suositukset on esitetty tiivistetysti myöhemmin luvussa 5.

2. VALTAKUNNALLISET JA PAIKALLISET LINJAUKSET

Kuntaliiton asettaman vision mukaan kuntalaiset liikkuvat vuonna 2025 riittävästi ja saavat siitä iloa, elämyksiä ja työkykyä. Liikuntapalvelut ovat kohtuuhintaisia ja helposti saavutettavia. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta on koko kunnan yhteinen asia. (Kuntaliitto, 2021.)

Valtionneuvoston selonteon liikuntapolitiikasta (2018) tavoitteena on tuoda esille liikunnan yhä suurempi ja monipuolisempi merkitys yhteiskunnassa ja näin luoda pohjaa 2020-luvun liikuntapolitiikalle. Se linjaa liikuntapolitiikan tavoitteet ja toimenpiteet. Punainen lanka on, että fyysinen aktiivisuus ja liikunta nivoutuu mahdollisimman luontevaksi osaksi ihmisten päivittäistä toimintaympäristöä ja elämää. Liikunnan tulee olla siellä, missä ihmiset muutoinkin ovat.

Valtakunnallisen Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelman tavoitteena on lisätä kävely- ja pyörämatkojen määrää 30 prosentilla vuoteen 2030 mennessä. Tavoitteen mukaan siirtymä tulisi henkilöautomatkoista. Tavoitteen kansantaloudellisesta näkökulmasta tavoitteena on

miljardien eurojen säästö, kun liikenteen päästöt, liikennekuolemat ja liikenneonnettomuudet vähenevät ja kansanterveys paranee. (LVM, 2018). Yhdyskuntatekniikan lautakunta on hyväksynyt 25.9.2019 § 139 kaupungin Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen strategian.

Kuusamon kaupunki on laatinut uuden kaupunkistrategian alkaen vuodesta 2021. Strategiassa ei mainita liikuntaa suoranaisesti, mutta siellä mainitaan tavoitteita ja arvoja, joiden saavuttamiseksi liikunnalla ja sen edellytysten ylläpidolla ja luomisella on keskeinen rooli. Esimerkiksi hyvinvointi, saavutettavuus, elinvoima, luonto, sote-uudistus ja viihtyvyys ovat asioita, joiden keskeisenä osatekijänä liikunta, liikuntamahdollisuudet ja muut hyvinvointia edistävät palvelut vahvasti ovat. Luonto kaikessa monimuotoisuudessaan nähdään Kuusamon kaupunkistrategiassa keskeisenä arvona. Luontoympäristö on myös tärkeä liikuntapaikka, jolla on tutkitusti elvyttävä ja aktivoiva vaikutus fyysisten vaikutusten lisäksi (Kaikkonen ym. 2014).

3. LIKUNNAN VAIKUTUKSET VÄESTÖN HYVINVOINTIIN JA LIKKUMATTOMUUDEN KUSTANNUKSET

Liikkumisella on tutkitusti monia hyviä vaikutuksia ihmisten terveyteen fyysisesti ja psyykkisesti. Liikkumisen positiiviset vaikutukset voivat näkyä heti mielialan kohenemisena, ajatusten terävöitymisena, stressitunteen kevenemisenä ja parempina yöunina.

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa positiivisesti kunnon ja jaksamisen kohentumisen myötä myös monien sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Liikunnan vaikutus esimerkiksi moniin sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja joihinkin syöpäsairauksiin ovat merkittävät.

Liikkumattomuuden hinta -tutkimuksessa (Vasankari & Kolu, 2018) käy ilmi, että liikkumattomuuden aiheuttamat kustannukset yhteiskunnalle ovat huomattavat. Liikkumattomuuden aiheuttamat kustannukset yhteiskunnalle ovat vuositasolla 3,2–7,5 miljardia euroa. Tästä voi päätellä, että yksittäisen kunnan kohdalla kustannukset ovat merkittävät. Liikkumattomuus aiheuttaa kustannuksia terveydenhuollon suorissa

kustannuksissa, menetettyinä työpanoksina, ikääntyneiden hoivakuluina, syrjäytymisenä sekä sosiaalietuuksien kasvuna.

Liikunta lisää terveyttä ja hyvinvointia niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla kaikissa väestöryhmissä. Vaikutukset ovat sosiaalisia, fyysisiä, psyykkisiä ja taloudellisia.

4. KUUSAMON LIIKUNTAPALVELUT

Liikuntapalvelut jaetaan yleisesti kolmeen osaan: julkisen sektorin, yksityisen sektorin ja kolmannen sektorin liikuntapalveluihin. Tässä liikuntasuunnitelmassa syvennyttään julkisiin, eli Kuusamon kaupungin liikuntapalveluihin, unohtamatta yhteistyötahoja eri sektoreilta ja toimialoilta.

Julkisen sektorin näkyvimpiä liikuntapalveluita ovat usein liikuntapaikat, joita Kuusamossa on väestömäärään nähden paljon. Suomen liikuntapaikkatietokanta Lipaksen mukaan Suomen kunnista Kuusamossa on määrällisesti kymmenenneksi eniten liikuntapaikkoja. Kuusamossa on yhteensä 474 liikuntapaikkaa, eli noin 31,3 liikuntapaikkaa tuhatta asukasta kohden. Vastaava luku koko maassa on 14,3 (Lipas.fi 2021). Kaikki liikuntapaikat eivät ole kaupungin omistuksessa tai ylläpidossa vaan osa on yksityisten, osa yhdistysten ja reitistöjä ja kevyenliikenteen väyliä on myös valtion omistuksessa. Liikuntapaikkojen suureen määrään vaikuttavat mm. paikallinen kulttuuri (esim. metsästys ja kalastus), liikuntamatkailu merkittävänä elinkeinona ja maantieteellinen sijainti.

4.1 ORGANISAATIO JA VASTUUT

Kuusamon kaupungin liikunnan ja hyvinvointia edistävien palvelujen vastuu on koko kaupunkiorganisaation yhteinen. Päävastuussa liikunnan koordinoinnista ja palveluista on kaupungin kasvatus- ja sivistystoimialan Liikuntapalvelut tulosityksikkö. Toimialan Liikuntapalvelut tulosityksikkö työllistää 14 päätoimista työntekijää ja muutamia liikunnan

tuntiohjaajia. Tulosyksikkö vastaa Liikuntakeskuksen (jäähalli, liikuntahalli, uimahalli) toiminnasta sekä järjestää liikuntaneuvontaa, ohjattua liikuntaa, liikuntatapahtumia ja jakaa liikuntatilojen käyttövuoroja ja tekee esityksen liikunta-avustusten jakamisesta.

Liikuntapaikkojen toteuttamisesta, ylläpidosta ja kunnossapidosta päävastuussa on yhdyskuntatekniikan toimiala. Liikuntasuunnittelu kokonaisuudessaan (olosuhteet, liikuntapaikat ja palvelut) tulisi tapahtua mahdollisimman laaja-alaisena yhteistyönä osallistavan suunnittelun keinoin.



Kehittämiskohteet
<ul style="list-style-type: none"> • Moniammatillien ja poikkihallinnollinen yhteistyö • Liikuntapaikkasuunnittelun yhteistyö ja osallistava suunnittelu

Tavoitteet
<ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan olosuhteiden ja kunnossapidon kehittäminen • Liikuntapalvelujen kehittäminen

Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntapaikkojen ja -palvelujen käyttäjätyytyväisyys

4.2 HYVINVOINTIKERTOMUS JA LIIKUNTA

Hyvinvointikertomus on kuvaus hyvinvoinnista ja terveydestä sekä niiden edistämisestä kunnassa. Kunnassa valmistellaan laaja hyvinvointikertomus kerran valtuustokaudessa. Sen tavoitteita ja toimenpiteitä päivitetään vuosittain osana kuntasuunnittelua.

Hyvinvointikertomus on tiivis kuvaus johtopäätöksineen

- kunnan toteuttamasta hyvinvointipolitiikasta;
- väestön terveydestä ja hyvinvoinnista;
- väestöryhmien välisistä hyvinvointi- ja terveyseroista;
- terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden muutoksista;
- palvelujärjestelmän toimivuudesta ja kyvystä vastata hyvinvointitarpeisiin;
- ehkäisevän työn kustannuksista ja mahdollisista vaikutuksista sekä
- tavoitteista ja toimenpiteistä.

Tavoitteita ja toimenpiteitä tarkennetaan ja painopisteitä valitaan vuosittain.

Hyvinvointikertomus on kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelun, seurannan, arvioinnin ja raportoinnin työväline. Se auttaa tiivistämään eri alojen asiantuntijoiden näkemykset ja yhteiset tavoitteet. Laadintaprosessi tukee hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osaamista. Eri sektorien liikuntatoiminnalla pyritään vaikuttamaan laajasti eri väestöryhmien hyvinvointiin, ennaltaehkäisemään sairauksia ja edistää niistä toipumista.

4.3 HYTE-KERROIN – KANNUSTIN KUNNILLE

Kunnille on suunniteltu otettavan käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa eli HYTE-kerroin. HYTE-kerroin on kannustin, mikä määrää kuntien rahoituksen valtion osuuden. Tämä osuuden suuruus määräytyy kuntien tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan. Näin halutaan varmistaa kuntien aktiivinen toiminta asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen.

Taulukko 1: kuntien HYTE-kertoimen liikunnan prosessi-indikaattorit (thl.fi/hytekerron)

Indikaattori	Indikaattorin kuvaus	Toimenpidesuositukset
Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden raportointi	Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta raportoidaan vuosittain hyvinvointikertomuksessa tai vastaavassa.	Liikunta-aktiivisuus raportoidaan osana talousarviota edellisen vuoden toimintatarkastuksessa. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden seurantatieto tulee raportoida luottamushenkilöhallinnolle päätöksenteon pohjaksi.
Seurojen, yhdistysten ja kunnan yhteiskokous	Kunta kutsuu säännöllisesti koolle liikuntaseurojen ja yhdistysten yhteiskokouksen.	Kunta koordinoi esimerkiksi liikuntafoorumin, järjestötreffien tai hyvinvointitalkoiden järjestämisen, johon kutsutaan mukaan esim. sosiaali- ja terveysalan yhdistykset, nuorisojärjestöt, maahanmuuttajajärjestöt, asukasyhdistykset, ikäihmisten yhdistykset ja kulttuuriseurat.
Kohdennetut liikkumisryhmät lapsille ja nuorille	Kunnassa järjestetään kohdennettuja liikkumisryhmiä liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille.	Arkiliikuntaan ja liikunnallisten elämäntapojen oppimiseksi on löydettävä monia keinoja. Kunnan asettamissa tavoitteissa ja toimenpiteissä huomioidaan vähän liikkuvat ryhmät, esimerkiksi toimeentulotuen piirissä olevat lapsiperheet. Kunta hyödyntää yhteistyötä koulujen, kouluterveydenhuollon ja muiden yhteiskunnallisten instituutioiden kanssa. Kunnassa on maksuttomia liikuntavaihtoehtoja lapsille ja nuorille, erityisesti noin 15-vuotiaille, joilla on havaittu tapahtuvan lajista pois putoamista. Kunnassa järjestetään esim. varustekierrätystä harrastamisen hinnan alentamiseksi.
Vaikutusten ennakoarviointi (EVA)	Liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat valmisteilla olevien lautakuntapäätösten vaikutusten ennakoarviointiin (EVA).	Vaikutusten ennakoarvioinnin (EVA) käyttö vakiinnutetaan kunnassa. Liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat lautakuntapäätösten vaikutusten ennakoarviointiin (EVA). Vaikutusten ennakoarviointiprosessissa on kuultu kuntalaisia. EVA-arviointi otetaan käyttöön lautakunnan alaisten palvelujen suunnittelussa.
Liikunnan edistämisen poikkihallinnollinen työryhmä	Kunnassa toimii poikkihallinnollinen työryhmä, jossa käsitellään liikunnan edistämistä	Kunnassa toimii poikkihallinnollinen työryhmä, jossa käsitellään liikunnan edistämistä.

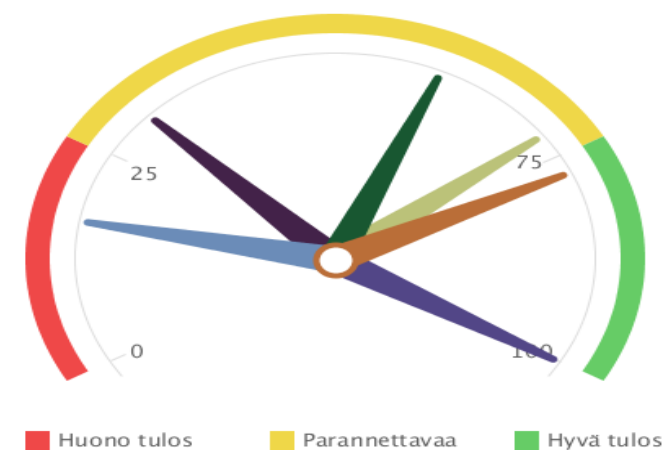
Kannustin on suunniteltu otettavan käyttöön vuoden 2023 alusta, jolloin kunnille jaetaan ensimmäisen kerran uudistuksen jälkeinen valtionosuus. Liikunta on mukana HYTE-kertoimessa viidellä indikaattorilla. Indikaattorit näkyvät taulukossa 1.

4.4 LIIKUNTAPALVELUT TEAVIISARIN VALOSSA

TEAvisari on verkkopalvelu, joka kuvaa kunnan toimintaa kuntalaisten terveyden edistämisessä. TEAvisari tukee kuntien, koulujen ja alueellisten toimijoiden terveydenedistämistoiminnan suunnittelua ja johtamista.

Tea-viisarin valossa Kuusamon Liikuntapalvelut ovat hieman koko maan keskiarvotason alapuolella. Kuusamon kokonaispisteet olivat viimeisimmässä mittauksessa 59, kun koko maan pisteet olivat 72. (TEAvisari, 2020)

Kuvio 1: TEAvisari Kuusamo, liikunta, 2020.



Pisteet	Kuusamo	Koko maa
Liikunta	59	72
Sitoutuminen	17	62
Johtaminen	77	83
Seuranta ja tarveanalyysi	31	54
Voimavarat	72	63
Osallisuus	100	95
Muut ydintoiminnot	60	75

Kuviosta 1 käy ilmi, että Kuusamon Tea-viisarin osa-alue tuloksissa on paljon vaihtelua. Esimerkiksi osallisuuden ja johtamisen osa-alueissa Kuusamo yltyä hyvään tulokseen. Sitoutumisen osa-alueella Kuusamolla on huono tulos. Sitoutuminen pitää sisällään erilaisten liikuntapoliittisten ohjelmien ja esimerkiksi liikuntapoliittisen selonteon käsittelyn luottamushenkilöhallinnossa ja johtoryhmässä. Se pitää sisällään myös liikunnan edistämisen strategioissa, tarkoittaen liikuntasuunnitelmaa tai kehittämisohjelmaa, yhdenvertaisuuden tai sukupuolten tasa-arvon edistämistä, kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden seuranta ja lasten liikkumisen varhaiskasvatuksessa. Lisäksi sitoutumisosioon kuuluvat kuvaus kuntalaisten liikunta-aktiivisuudesta ja liikuntaneuvonnan toteutumisesta ja pyöräteiden kuntoarviointi. Täydet pisteet sitoutumisen osioon Kuusamo sai poikkihallinnollisesta työryhmästä, jona Kuusamossa toimii Hyvinvointityöryhmä. Tämä käsillä oleva liikuntasuunnitelma parantaa osaltaan sitoutumisosion pisteitä ja toivon mukaan avaa laaja-alaisempaa suunnitelmallisuutta koko paikallisen liikunta- ja hyvinvointipalvelujen kentällä.

TEAviisarin osiot seuranta ja tarveanalyysi, muu ydintoiminta ja voimavarat saivat tuloksen parannettavaa. Seuranta ja tarveanalyysi olivat lähes huonon tuloksen puolella. Tämän osion ydin on asioiden seurannassa ja tiedottamisessa luottamushenkilöille ja johtoryhmälle. Tähänkin systemaattinen liikuntasuunnitelman päivittäminen tuo yhden ratkaisun.

Kokonaisuutena voinee todeta, että Tea-viisarin valossa osa asioista liikunnan saralla tehdään Kuusamossa selvästi koko maan keskiarvoa paremmin ja osa asioista vaatii vielä paljon kehittämistä. Erityisesti kehitettävää on suunnitelmallisuudessa, kuten liikunta-aktiivisuuden ja tasa-arvon seurannassa sekä näiden ja valtakunnallisten kehittämisohjelmien ja selontekojen näkyväksi tuonnissa luottamushenkilöille ja johtoryhmälle.

Taulukko 2: TEAviisari. Liikunnan edistäminen kunnassa, yhteispisteet.

Alue	2014	2016	2018	2020
Kuusamo	59	64	75	59
Koko maa	68	71	74	72

Lähde: TEAviisari, Liikunta: Kuusamo 2020

Kehittämisehdotukset	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan edistäminen strategioissa • Liikuntatoiminnan seurannan kehittäminen • Terveysten ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden seuranta 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikunta ja hyvinvointi näkyy ja kuuluu tärkeänä osana kaikkea kunnan toimintaa • Liikunnan ohjelmista ollaan tietoisia kaupungin luottamus- henkilöhallinnossa ja johtoryhmässä • Työikäisten ja ikääntyneiden liikunta-aktiivisuuden seuranta 	<ul style="list-style-type: none"> • TEAviisarin tulokset • Hyte-kertoimeen vaikuttavat indikaattorit toteutuvat

4.5 LIIKUNTAPALVELUJEN YHTEISTYÖTAHOT

Liikuntalaissa mainitut yleiset edellytykset liikunnalle tulee luoda yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Alla on listattu Kuusamon kaupungin yhteistyötahot ja toimintamuodot liikuntapalvelujen toteuttamisessa

- **Urheiluseurat ja liikuntaa järjestävät yhdistykset**
 - liikuntatapahtumat, toiminta-avustukset, liikuntatilojen käyttövuorot
 - seuraparlamentti kokoontuu 1-2 kertaa vuodessa
- **Vammais- ja vanhusneuvosto sekä nuorisovaltuusto**
 - neuvostot antavat lausuntoja ja kutsuvat kuultavaksi
- **Koulutuspalvelut**
 - koululaisten urheilu- ja liikuntatapahtumat
 - alakoulujen uimaopetus
 - kaupungin liikuntapaikat -ja tilat ovat koulujen liikunnanopetuksen käytössä
- **Vammaispalvelut**
 - liikuntaryhmät, liikuntatapahtumat ja liikuntaneuvonta

- **Terveys- ja sosiaalitoimi**
 - liikuntaneuvonta
 - elintapaohjaaja
- **Ikäihmisten palvelut IPA**
 - tapahtumat
 - liikuntaneuvonta
 - koulutusyhteistyö
- **Osallisuus- ja hyvinvointipalvelut**
 - liikuntaneuvonta ja -tapahtumat
- **Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu (PoPLi)**
 - liikuntatapahtumat ja seurakoulutukset
- **Pohjois-Suomen aluehallintovirasto**
 - hankeavustukset ja koulutukset
- **Opetus- ja kulttuuriministeri, ELY, Maaseuturahasto, Leader, Pohjois-Pohjanmaan liitto**
 - hankeavustukset ja koulutukset
- **Yhdyskuntatekniikan toimiala**
 - sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen suunnittelu, toteuttaminen ja ylläpito
- **Hyvinvointityöryhmä**
 - asiantuntijajäsenyys

Liikuntalain (390/2015, 5§) mukaisesti Kuusamon kaupunki tukee paikallista liikunnan kansalaistoimintaa. Avustuksia myönnetään rekisteröidyille yhdistyksille liikuntatoimintaan ja muille liikuntatoimintaa harjoittaville rekisteröidyille yhdistyksille. Seuratoiminta-avustuksen yhteissumma on ollut viimeiset kolme vuotta 50 450 euroa.

Taulukko 3: Toiminta-avustusten vaikuttavuus

Toiminta-avustuksessa	2018	2019	2020
Liikunnan harrastajien kokonaismäärä	1173	1371	1568
Alle 18-vuotiaiden määrä	743	801	752
Yhdistysten lukumäärä	18	20	17
Yhdistysten lukumäärä, soveltava liikunta	5	5	3

Lähde: Avustushakemukset vuosina 2018–2020.

Taulukosta 3 käy ilmi, että avustettavissa yhdistyksissä liikunnan harrastajien kokonaismäärä on viimeisten vuosien aikana noussut. Alle 18-vuotiaiden määrä nousi vuonna 2019, mutta laski vuonna 2020 vuoden 2017 tasolle, ollen 752 henkeä. Tuettavien yhdistysten määrä oli vuonna 2020 edellistä vuotta pienempi ollen 17. Voidaan siis todeta, että avustettujen yhdistysten määrä on vähentynyt, mutta niissä harrastavien aikuisten määrä on kasvanut. Kaikki toiminta-avustusta hakeneet erityisryhmien liikuntaa järjestävät yhdistykset ovat saaneet avustusta. Yhdistysten lukumäärä on ollut laskussa.

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none">• Lasten ja nuorten liikunnan tukeminen• Seurojen kuuleminen ja yhteistyö tapahtumissa ja toiminnan suunnittelussa.	<ul style="list-style-type: none">• Avustusten kohdentuminen toimintaan• Liikuntaharrastusmahdollisuudet löytyvät helposti	<ul style="list-style-type: none">• Lasten ja nuorten määrä toiminta-avustusten piirissä• Seurayhteistyön määrä

5 LIIKUNTAPALVELUT VÄESTÖRYHMITTÄIN

Terveyttä ja hyvinvointia edistävien liikuntapalvelujen tavoitteena on erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten tavoittaminen ja innostaminen aktiivisen elämäntavan pariin.

5.1 LAPSIPERHEET JA ALLE KOULUIKÄISET

Lapsella on tarve ja oikeus liikkua päivittäin. Valtakunnallinen liikuntasuosituksen mukaan lapsen tulee liikkua vähintään kolmen tuntia päivässä. Liikkumisen tulee olla monipuolista, pitäen sisällään kevyttä liikkumista, reipasta ulkoilua (2h) ja vauhdikasta liikkumista (1h). Motoriset taidot luovat liikkumisen perustan ja otollisin aika näiden taitojen oppimiseen on ikävuodet 2–7. Lapsella tulee olla myös mahdollisuus rentoutua ja rauhoittua päivittäin. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto. (OKM, 2016.)

Kuusamossa oli vuonna 2019 yhteensä 882 alle kouluikäistä lasta (Kuntaliitto, 2020). Kuusamon Liikuntapalveluissa lapsiperheille tarjotaan maksuttomia liikuntavuoroja. Näitä ovat perheliikuntavuoro liikuntasalissa, perheuinti sekä maksuttomia luisteluvuoroja. Alle kouluikäiseltä ei peritä maksua käynnistä Kuusamon uimahallissa ja jäähallissa. Liikuntapalvelut järjestävät ajoittain erilaisia maksuttomia perheliikuntatapahtumia. Uimahallissa järjestetään uimakouluja alle kouluikäisille koulujen lomien aikana. Kaikki esikoululaiset käyvät myös esiopetukseen kuuluvaa uimakoulua 4–5 päivää yhden viikon aikana. Varhaiskasvatuksen yksiköt voivat varata omia liikuntavuoroja Liikuntakeskuksesta.

Kuusamon kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019) liikunta on osana suunnitelmaa. Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Liikkumaan kannustetaan ohjatusti ja tarjoamalla puitteita siihen, että lapsi pystyy liikkumaan omaehtoisesti päivittäin.

Muita lasten liikuntapalvelujen järjestäjiä ovat urheiluseurat ja yhdistykset, Kuusamo-opisto ja yksityiset toimijat.

Lapsiperheiden kokemustiedon kartoitus osoitti, että lapsen ja nuoren elämään liittyvissä asioissa toivottiin eniten tukea harrastusmahdollisuuksiin ja mielekkääseen tekemiseen. Sanallisissa vastauksissa esiin tuli mm. toiveita lasten liikunnallisista kokeilukerhoista. (Salo, 2020.) Liikuntapalvelujen näkökulmasta myös merkittävä esille noussut asia oli luonto ja luonnossa liikkumisen ilo ja vaikutus lasten hyvinvointiin.

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none">• Perheliikunta tapahtumat ja -vuorot• Luontoliikunta perheiden hyvinvoinnin lähteenä• Lapsiperheiden liikuntaneuvonta• Lapsiperheiden kuuleminen	<ul style="list-style-type: none">• Houkuttelevat, kannustavat ja edulliset perheliikuntamahdollisuudet• Perheistä lähtevä myönteinen liikuntakulttuuri• Lapsiperheille suunnattu liikuntaneuvonnan palveluketju	<ul style="list-style-type: none">• Liikuntaneuvontakertojen määrä• Kävijämäärät tapahtumissa ja uimakouluissa• Tapahtumien määrä

5.2 KOULUIKÄISET JA NUORET

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksset on julkaistu 2021. Liikkumissuosituksessa kuvataan parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi.

Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään viikon jokaisena päivänä. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille. (OKM 2021)

Kuusamossa oli vuonna 2019 yhteensä 1399 7–14-vuotiasta lasta ja 756 15 – 19-vuotiasta nuorta (Kuntaliitto, 2020). Kuusamon kaupunki tarjoaa maksuttomia vuoroja nuorille. Esimerkiksi koululukukauden perjantaisin 3–6 luokkalaiset pääsevät maksuttomaan Vesipeuhulaan uimahalliin. Nuorilla on myös mahdollista käyttää itsenäisesti maksuttomia ulkoliikuntapaikkoja, reittejä, kevyenliikenteen väyliä, Liikuntakeskuksen luistelu- ja kiekkovuoroja sekä perheen kanssa perheliikunta- ja perheuintivuoroja. Liikuntakeskuksen Action-passilla pääsevät 13-18 -vuotiaat käyttämään nuorille suunnattuja ohjattuja ja omatoimisia liikuntapalveluja.

Liikuntapalvelut toteuttavat alakoulujen uimaopetuksen. Uimaopetus tapahtuu kerran vuodessa viikon uimakouluna jokaiselle koululuokalle, esikoulusta kuudennelle luokalle. Uimakoulun tavoitteena on uimataidon saavuttaminen 6.-luokaan mennessä.

Suurin lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastuksia tarjoava taho ovat liikunta- ja urheiluseurat. Lisäksi Kuusamo-opisto tarjoaa monenlaisia harrastusmahdollisuuksia lapsille

ja nuorille, mukaan lukien liikuntaharrastuksia kuten esimerkiksi tanssia. Myös koulut järjestävät liikunnallista kerhotoimintaa.

Syksyllä 2018 kuusamolaisilta 1.–9. -luokkalaisilta kysyttiin liikunnan harrastamisesta. Kyselyyn vastasi 418 oppilasta. Kyselyyn vastanneista 10 lasta ei harrastanut liikuntaa ollenkaan ja 35 harrasti vähän. 75 vastaajaa ilmoitti harrastavansa liikuntaa yli 5 kertaa viikossa. 10 yleisintä estettä liikunnan harrastamiselle olivat:

1. Ei ole hyvää ohjaajaa (201)
2. Harrastus vaatii liikaa (liian monta kertaa viikossa, liikaa kilpailua) (194)
3. Minua kiusataan harrastuksessa (54)
4. Ei ole sopivaa ryhmää (51)
5. Harrastusta ei ole tarjolla (44)
6. Minulla on muuta tekemistä (39)
7. Harrastus on liian kallis (33)
8. Minulla ei ole aikaa (23)
9. Minulla ei ole harrastuksessa kavereita (22)
10. Harrastus on liian kaukana (20)

Taulukko 4: Koululaisten toivotuimmat liikuntaharrastamisen muodot joulukuussa 2020

Sisäliikuntalajit	Ulkoliikuntalajit
Jääkiekko	Lumilautailu/laskettelu
Kiipeily	Frisbeegolf
Kuntosali	Jalkapallo
Koripallo	Pyöräilylajit
Keilailu	Hiihto
Tanssi	Scouttaus
Salibandy	Ratsastus
Luistelu/taitoluistelu	Ampumaurheilulajit
Lentopallo	Suunnistus
Uinti	Golf
Cheerleading	Pesäpallo

Taulukossa 5 on esitetty vuonna 2020 tehdystä harrastuskyselystä käy ilmi koululaisten toivotuimmat liikuntamuodot. Kyselyyn vastasi viisi koulua ja vastaajia oli yhteensä 399.

Lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa edistävässä Liikkuva koulu -hanke toteutettiin vuosina 2018–2019. Hankkeessa kokeiltiin mm. kouluikäisten liikuntaneuvontaa ja vähän liikkuvien etsintää ja tukemista. Toiminnan kehittäminen todettiin tarpeelliseksi.

Kuusamon lapsiperheiden kokemustiedon kartoituksesta käy ilmi, että mahdollisuus harrastuksiin ja kerhotoimintaan oli yksi eniten iloa ja hyvinvointia tuottava asia alakoululaisten arkeen. Harrastuksiin toivottiin laajempaa tarjontaa kaiken ikäisille ja tasoisille harrastajille. Osa lasten vanhemmista kyseenalaistivat nykyisten harrastusmahdollisuuksien kilpailuhenkisyiden ja toivoivat harrastuksia, joissa ei kilpailla. Esiin nousivat myös toiveet halvemmista ja maksuttomista harrastuksista, kuljetusavusta harrastuksiin ja matalan kynnyksen harrastuksista. Alla suoria lainauksia harrastamiseen liittyvistä avovastauksista. (Salo, 2020.)

”Vapaamuotoisia harrasteryhmiä, jotka eivät edellytä seuraan kuulumista.”

”Kuusamosta puuttuu shakkikerho, koodauskerho ja sulkapallo.”

”Lasten- ja nuorten harrastusmahdollisuuksia monipuolisesti tarjolle, liikunnassa jo ylitarjontaa. Ja miksi kaikessa pitää aina kilpailla?”

Taulukko 5: Aktiivisten liikkujien määrä, vähintään 1 tunnin päivässä liikkuvat.

Ikäryhmä	2017	2019	Muutos
4.-5.-luokkalaiset oppilaat	43,7%	47,1%	+3,4%
8.-9.-luokkalaiset oppilaat	20,4%	25,3%	+4,9%
Ammatillisen oppilaitoksen 1.-2. vuoden opiskelijat	11,3%	13,2%	+1,9%
Lukion 1.-2. vuoden opiskelijat	12,0%	15,5%	+3,5%

Lähde: Thl, Kouluterveyskysely 2017 ja 2019

Taulukko 6: Vähän liikkuvien määrä, korkeintaan 1 tunnin viikossa liikkuvat.

Ikäryhmä	2013	2017	2019	2019 koko Suomi
8.-9- -luokkalaiset oppilaat	33,4%	18,5%	23,8%	28,3%
Ammatillisen oppilaitoksen 1.-2. vuoden opiskelijat	48,1%	31,5%	46,3%	43,0%
Lukion 1.-2. vuoden opiskelijat	23,9%	22,9%	23,3%	27,1%

Lähde: Thl, Kouluterveyskysely 2017 ja 2019

Taulukko 7: Heikko fyysinen toimintakyky

Ikäryhmä	2018	2019	2020
5 luokan oppilaat	37,6%	33,6%	42,0%
9luokan oppilaat	64,3%	26,9%	53,4%

Lähde: Sotkanet. MOVE yhteenveto, Kuusamo 2020.

Taulukko 8: Uimataito

Ikäryhmä	2017	2018	2019	2020
6 luokan oppilaat	92,4%	94,2	89,0%	92,7%

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none"> • Matalan kynnyksen liikunnan harrastusmahdollisuudet • Lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan palveluketju • Lasten ja nuorten fyysisen kunnon kohottaminen • Tiedottamisen ja kuulemisen kehittäminen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lapsille ja nuorille annetaan mahdollisuus löytää mielekäs tapa liikkua • lapsille ja nuorille suunnattu liikuntaneuvonnan palveluketju 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntaneuvonnan lukumäärä • Osallistujamäärät • MOVE -tulokset • Kouluterveyskyselyn tulokset • Uimataito

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuvio 2: Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.

Kuviossa 2 on kuvattu aikuisten 18–64-vuotiaiden liikkumisen suositukset. Suosituksissa painotetaan riittävän levon tärkeyttä sekä kaiken liikkeen merkitystä ja paikallaanolon tauottamista. Lisäksi suositellaan viikoittain vähintään 2,5 tuntia reipasta liikkumista tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikkumista sekä kaksi kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa.

Työikäiset työssäkäyvät aikuiset ovat Kuusamossa suurin kunnallisia liikuntapalveluja käyttävä väestöryhmä. Työikäisillä on muita ryhmiä paremmat edellytykset vastata täysipainoisesti omasta liikkumisestaan niin taloudellisesti kuin terveyden edistämisenkin kannalta.

Seurat, yhdistykset, Kansalaisopisto, yritykset ja kaupunki tarjoavat ohjattua toimintaa työikäisille ja nuorille. Kaupungin maksuton liikuntaneuvonta madaltaa liikuntaharrastuksen aloittamisen kynnyksiä. Painonhallintaryhmät, terveystestit ja kehonkoostumismittaukset ohjaavat ja kannustavat kuntalaisia terveellisiin elintapoihin.

Suomessa pääosa aikuisväestöstä harrastaa liikuntaa omatoimisesti yksin (66,0 %) tai omatoimisesti ryhmässä (34,0 %). Yksityisissä palveluissa liikkuu aikuisväestöstä 15 % ja liikunta- ja urheiluseurassa 13 %. (Mäkinen, 2019.) Kuusamolaisien työikäisten liikunnasta ei ole toistaiseksi kerätty säännöllisesti tietoa. FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan liikuntasuosituksen mukaisesti liikkui 39 % suomalaisista miehistä ja 34 % suomalaista naisista. Kestävyysliikuntasuositus toteutui noin puolella vastaajista. Eniten harrastetut liikuntamuodot olivat kävely ja kotiaskeleet. Suosituimpia kuntoliikuntamuotoja olivat kuntosali- ja voimaharjoittelu, juoksu ja hölkkä, sekä tanssi- ja ryhmäliikuntalajit. Kolme kymmenestä kyselyyn vastanneista istui ruudun ääressä yli kolme tuntia päivittäin. (Borodulin ym. 2018.)

Kuusamolaisien aikuisten liikkumista on tutkittu vuonna 2013–2014 pro gradu tutkielmassa Kuusamolaisista liikettä – kyselytutkimus kuusamolaisen aikuisväestön liikkeestä. Tulosten perusteella kuusamolaisien suosituin kuntoliikunnan muoto oli kävelylenkkeily. Naisten suosituimpia kuntoliikunnan muotoja kävelylenkkeilyn lisäksi olivat pyöräily, sauvakävely, hiihto, ohjatut jumput, uinti, juoksulenkkeily ja piha- ja puutarhatyöt. Miehillä talvisin hiihto oli jopa suuremmassa suosiossa kuntoliikunnan muotona kuin kävely. Lisäksi suosituimpiin kuntoliikunnan muotoihin miehillä kuuluivat piha- ja puutarhatyöt, kuntosali, metsästys, sauvakävely, juoksu ja uinti. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella suurin osa kuusamolaisista aikuisista ei osallistu ohjattuun liikuntaan. Suurin ohjatun liikunnan palvelujen tuottaja Kuusamossa on kaupunki. Ohjattuun liikuntaan osallistuvista suurin osa asui keskustassa tai lähellä sitä.

(Virranniemi, 2014.) Näissä tuloksissa on huomioitava, että vastaukset ovat vuodelta 2013, eli niiden antama tieto ei ole kovinkaan tuoretta.

Kuusamo on mukana myös kansainvälisessä Rajalta Rajalle -hiihdon järjestelyissä, joka on kuntosuunnittelu tapahtuma halki Suomen.

Taulukko 9: Liikuntapalvelujen ohjatun liikunnan ja tapahtumien kävijämäärät, hlö/vuosi.

Ikäryhmä	2018	2019	2020
Liikuntaneuvonta (kaikki ikäluokat)	218	450	147
Ohjattu aikuisten liikunta	5569	9171	4271
Ohjattu ikääntyneiden ja soveltava liikunta	10 662	13 549	7384
Lapset ja nuoret (ei sis. alakoulujen uimaopetusta)	1568	1915	1022

Taulukko 10: Liikuntakeskuksen erityiskorttien määrät vuosittain

Kortti	2017	2018	2019	2020
Actionpassi (31.7.)	166	154	174	135
Senioripassi (1.1.)	781	781	839	606
Sporttikortti (1.1.)	182	191	242	159
Kaikki kausi- ja sarjakortit (1.1.)	2454	2490	2631	2115

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none"> Sairauksilta ennaltaehkäisevien liikuntapalvelujen tehostaminen Työikäisten liikunta-aktiivisuuden seuranta Liikuntaneuvonnan palveluketju Etäyhteyksien hyödyntäminen liikuntapalveluissa Kohderyhmän kuuleminen 	<ul style="list-style-type: none"> Ennaltaehkäistä liikuntaneuvonnalla ja liikuntapalveluilla elintapasairauksien Säännöllisesti toteuttava työikäisten liikunta-aktiivisuuden arviointi Kuusamossa toteutetaan valtakunnallisten suositusten mukaista liikuntaneuvontaa 	<ul style="list-style-type: none"> kävijämäärä- ja asiakasmäärätiedot liikuntaneuvonnan määrä

Kuusamon väkimäärästä noin 23% on yli 65-vuotiaita. (VIITE JA LÄHDE)



Kuvio 3: Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.

Kuviossa 3 on kuvattu viikoittainen liikuntasuositus yli 65-vuotiaille. Suosituksen pohjana on palauttava uni ja paikallaanolon tauottaminen. Ikäihmisten suosituksessa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikunnan monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikuminen.

Ennaltaehkäisevät hyvinvointipalvelut, kuten Liikuntapalvelut ovat keskeisessä roolissa ikäihmisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpidossa ja kohentamisessa.

Kaupungin liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystalveluiden sekä kolmannen sektorin toimijoiden yhteistyöllä voidaan päästä näkyviin tuloksiin terveyden ylläpitämisessä.

Kaupunki tarjoaa ikääntyneille monipuolisesti ryhmäliikuntapalveluja ja liikuntaneuvontaa sekä vertaisveturi -koulutusta sivukylien liikuntaryhmien ohjaamiseen. Ohjattujen liikuntapalvelujen osalta kaupunki liikuttaa eniten ikäihmisiä Kuusamossa. Muita ikäihmisten liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä palveluja tarjoavia tahoja ovat urheiluseurat, erilaiset yhdistykset, Kuusamo-opisto ja yksityisen sektorin palvelut.

Ikäihmisiä kannustetaan liikkumaan +65-vuotiaille kohdennetun edullisen senioripassin avulla. Passi mahdollistaa osallistumisen omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan koko liikuntakeskukseen. Passien käyttäjien määrä on kuvattu taulukossa 10. Liikuntaneuvontaa tarjotaan ikäihmisille. Kohderyhmä tavoitetaan yhteistyössä ikäihmisten palvelujen kanssa. Asiakkaita ohjautuu liikuntaneuvontaan itsenäisesti, ravintoterapeutin, seniorineuvolan ja lääkäreiden kautta.

Liikkumisympäristön suunnittelussa ja rakentamisessa otetaan huomioon esteettömyys.

Ikäihmisiä kannustetaan liikkeelle myös erilaisten tapahtumien ja tempausten avulla, joita järjestetään yhteistyössä kaikkien toimijoiden kanssa.

Vuonna 2020 tehdyssä kyselyssä +70-vuotiaille (Kangas 2020) Kuusamon kaupungin Liikuntapalvelujen tulosityksikkö sai arvosanan 4,18, asteikko 1-5 (n=553). Kyselyyn vastanneista 87% ikäihmisistä oli käyttänyt kaupungin liikuntapalveluita. Vastanneista 351 henkilöä piti liikuntaa tärkeänä hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Tuloksista voi päätellä, että ikäihmisille suunnatut kaupungin tuottamat liikuntapalvelut on tavoitettu hyvin, ne pidetään tärkeänä ja palveluihin on oltu tyytyväisiä. Kyselyssä ei ollut eroteltu vastaajia asuinalueen mukaan, joten asuinalueen vaikuttavuudesta mielipiteisiin ei voida tehdä johtopäätöksiä. Osa ikäihmisistä asuu sivukylillä, jossa palvelut eivät ole yhtä lailla saavutettavissa kuin taajaman alueella.

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none"> • Palvelujen saavutettavuus • Liikuntaneuvonnan palveluketju • Etäyhteyksien hyödyntäminen liikuntapalveluissa 	<ul style="list-style-type: none"> • Säännöllisesti toteuttava ikäihmisten liikunta-aktiivisuuden arviointi. • Kuusamossa toteutetaan valtakunnallisten suositusten mukaista liikuntaneuvontaa 	<ul style="list-style-type: none"> • Kävijämäärä- ja asiakasmäärätiedot • Liikuntaneuvonnan määrä

5.5 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (Soveli, 2021.). Ryhmään kuuluvat esimerkiksi liikuntaesteiset, kehitysvammaiset ja mielenterveyskuntoutujat.

Kunnat ovat soveltavan liikunnan keskeisiä toimijoita. Valtion osuuksien ja avustusten turvin kunnat voivat edistää niin suoraan kuin välillisesti toimintarajoitteisten liikunnan ja urheilun mahdollisuuksia. Isossa kuvassa näyttää, että kuntien soveltavan liikunnan palveluiden kehitys on pysähtynyt. Kuntien välillä on isoja eroja soveltavan liikunnan palveluissa. (Valtionneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta, 2018.) Kuusamossa soveltavan liikunnan kehityksestä ei ole toistaiseksi raportoitua tietoa.

UKK-instituutti on koonnut valtakunnalliset suositukset soveltavaan liikuntaan. Suositukset ovat tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumisessa apuvälineitä, kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia. Soveltavia liikkumisen suosituksia on yhteensä kolme: aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut; aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen ja

aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla. Liikuntasuositukset ovat 2,5 tuntia reipasta tai 1 tuntia 15 minuuttia rasittavaa liikettä viikossa, sekä lihaskuntoharjoittelua 2 kertaa viikossa. Liikuntasuositusten pohjana on riittävä uni, paikallaan olon tauottaminen ja kevyt liikuskelu. (Soveltaen liikkumalla hyvinvointia, 2021.)

Kohderyhmään kuuluville kuusamolaisille kaupunki tarjoaa soveltavan liikunnan palveluja ryhmämuotoisesti. Ryhmät toteutetaan itsenäisesti eri toimintayksiköissä ja myös yhteistyössä Liikuntapalvelujen tulosityksikön kanssa.

Kohderyhmälle järjestetään liikuntaneuvontaa ja sosio-ekonomisesti heikossa asemassa olevien liikuntaa tuetaan edullisella kausikortilla, jolla voi käyttää Liikuntakeskuksen palveluja.

Kaupungin lisäksi soveltavaa liikuntaa tarjoavat yhdistykset ja yksityisen sektorin toimijat. Liikuntaa järjestävät yhdistykset voivat hakea avustusta liikuntatoimintansa järjestämiseen.

Kuusamon vammaispoliittisesta ohjelmasta (2020 Kuusamon kaupunki) selviää, että Liikuntakeskuksen monipuolisia mahdollisuuksia pidetään hyvänä, kuten erityisliikuntaryhmiä sekä voima- ja tasapainoryhmiä. Toimintakeskus Otavan ja liikuntakeskuksen yhteistyö on koettu toimivaksi. Myös eri yhdistysten järjestämät vapaa-ajan toiminnot ovat tärkeitä.

Esteetön ympäristön on eri väestöryhmien tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden vuoksi tärkeä asia. Vammaispoliittisen ohjelman mukaan Kuusamon julkisten rakennusten ja Kirkkolahden rantareitin esteettömyys saavat kiitosta, mutta keskustan liikennejärjestelyihin toivotaan selkeyttä ja liikkumisen helpottamista. Liikuntakeskuksen osalta esteettömyys on huomioitu pysäköintipaikkojen ja esteettömien katsomoiden sijoittelussa, sisääntulon helppoudessa ja sisällä liikkuminen on tehty esteettömäksi mm. kerroshissien avulla. Uimahallissa on allastiloissa henkilönostin ja jäähallissa induktiosilmukka.

Kaupungin nettisivut ovat tehty helpoksi ymmärtää niiden rakenteessa on huomioitu saavutettavuus. (Euroopan parlamentti 2016).

Kuusamossa on tehty Lapsiperheiden kokemustiedon kartoitusta (Salo, 2020.), jossa oli muutamia soveltavaan liikuntaan liittyviä kohtia. Erityislapsille haluttiin omia harrastusmahdollisuuksia.

”Erityislapsien liikunta ja harrastukset ovat olleet katkoksissa ja huonosti saatavilla”

Kuusamossa on käytössä vammaiskortti, mitä esittämällä avustaja pääsee maksutta käyttämään Liikuntakeskuksen palveluita.

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none">• Soveltavan liikunta järjestötoiminnan tukeminen• Liikuntaneuvonta• Soveltavan liikunnan lasten liikuntaryhmät	<ul style="list-style-type: none">• Soveltava liikunta osana usempaa urheiluseuran ja yhdistyksen toimintaa• Liikuntaolosuhteiden esteettömyys huomioidaan suunnittelussa	<ul style="list-style-type: none">• Kävijämäärätiedot• Soveltava liikunta toiminta-avustustuksissa

5.6 KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

Huippu-urheilulla tarkoitetaan liikuntalain mukaan kansallisesti merkittävää sekä kansainväliseen menestykseen tähtäävää tavoitteellista urheilutoimintaa. (Liikuntalaki 390/2015 3§)

Kuusamossa järjestetään vuosittain useita kansallisesti merkittäviä kilpaurheilutapahtumia, kuten esim. naisten lentopallon liigaottelut, eri lajien SM-kilpailut ja eri lajien suur tapahtumat. Kansainvälisiä huippu-urheilutapahtumia ovat eri lajien Maailman Cup -tapahtumat.

Rukan matkailukeskus ympärivuotisine aktiviteetteineen tarjoaa kilpailu- ja harjoittelupaikkoja eri lajeihin.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia mahdollistaa Sotkamon kunnan alueen, Kuusamon ja Kajaanin kaupungin sekä Kainuun prikaatin urheilijan valmennusta tukevat toimijat (kuntayhteisöt, oppilaitokset, urheiluorganisaatiot jne.) toimimaan yhdessä toimivan urheilijapolun rakentamisessa ja huippu-urheilun valmennusta tukevien olosuhteiden kehittämisessä. Vuokatti-Ruka urheiluakatemia on osa Suomen virallista alppi- ja freestylehiihdon valmennusjärjestelmää, joka mahdollistaa urheilijoille ympärivuotisen valmentautumisen ammattivalmentajien johdolla.

Kuusamossa Vuokatti-Ruka urheiluakatemia lajeina ovat alppihiihto, freeski ja lumilautailu. Toimintaa järjestetään lumilajien lisäksi alueelliset lähtökohdat huomioiden muissakin urheilulajeissa.

Kaupungin liikuntapaikat ovat käytettävissä kilpa- ja huippu-urheilun toimintaan.

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none"> Olosuhteiden kehittämien lajien tarpeiden suuntaan 	<ul style="list-style-type: none"> Olosuhteet ja resurssit mahdollistavat riittävästi kilpaurheilutoimintaa ja -tapahtumien järjestämistä 	<ul style="list-style-type: none"> SM-mitalisijojen määrä

Kaupunki palkitsee Suomen mestaruuskisojen sarjojen 15 -v.- yleinen sijoille 1.-3. yltäneet kuusamolaiset urheilijat/joukkueet Liikuntakeskuksen kausikortilla vuodeksi. (Lähde: seurojen vuosi-ilmoitukset)

Taulukko 11. SM-mitalisijojen määrä ja lajiryhmien määrä:

VUOSI	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
MITALLIT	16	21	13	7	8	8	7
LAJIEN MÄÄRÄ	7	9	9	5	6	6	4

6 LIIKUNNAN OLOSUHTEET

Suomessa liikuntapaikkarakentamista ohjaa Valtion liikuntaneuvoston ja Opetus- ja kulttuuriministeriön yhteistyössä luotu ohjeistus. Valtion avustus liikuntapaikkarakentamiseen voi olla enintään 30% kokonaiskustannuksista, kuitenkin enintään 750 000 euroa. Lähiliikuntapaikkojen osalta avustus on enintään 35–45% hankkeen kustannusarviosta. Nykyisin avustuksia myönnettäessä painotetaan, että avustettavat liikuntapaikat palvelevat mahdollisimman laajoja käyttäjäryhmiä, kehittävät uusien lajien liikuntaolosuhteita ja ovat elinkaariominaisuuksiltaan kestäviä ja energiatehokkaita (Valtion liikuntaneuvosto (2014) Liikuntapaikkarakentamisen suunta).

Kaupungilla on hyödynnettävissä myös muita rahoituslähteitä liikuntapaikkojen rakentamiseen.

Kuusamon liikunnan olosuhteiden kehittämässä on kuntalaisten lisäksi huomioitu matkailijat ja kilpa- ja huippu-urheilu. Kuusamon kaupunki on mukana suunnittelemassa Vuokatti-Ruka Olympiavalmennuskeskusta, jonka tavoitteena on kehittyä merkittäväksi lumilajien valmennuskeskukseksi.

6.1 SISÄLIIKUNTA

Kaupungin liikuntakeskus pitää sisällään jäähallin, uimahallin, neljäosaisen palloiluhallin, kuntosalit, kahvakuula/pöytätennistilan, kiipeilyseinän, yleisurheilutilan, budotilan sekä trampoliinin. Liikuntakeskuksen tilat ovat remonttien ja uudisrakentamisen jäljiltä kunnossa. Tilat ovat kahvakuula/pöytätennistilaa lukuun ottamatta esteettömiä.

Koulujen liikuntasaleja on keskustaajaman alueella kuusi kappaletta. Keskustaajaman ulkopuolella on toiminnassa kuusi koulua, joissa on liikuntasali. Oivangin Nuoriso- ja luontokeskuksessa ja Keilahallilla on pieni liikuntasali. Pääosa saleista ovat esteettömiä.

Liikuntakeskuksen ja taajaman koulujen salivuorot jaetaan keskitetysti Liikuntapalvelujen toimesta. Hakuaika on kesävuorojen osalta huhtikuussa ja talvivuorojen osalta toukokuussa. Vuorojen jakomenettelyllä on saatu tilat tehokkaaseen käyttöön.

Liikuntakeskuksen tiloja on kehitetty huomioiden kilpa- ja huippu-urheilun tarpeet huomioiden mm. Vuokatti-Ruka urheiluakatemia kanssa yhteistyössä. Ikäihmisten kuntosali, Seniorisali, on käynyt pieneksi ja laitteita on vähän. Ikäihmiset ovat kasvava käyttäjäryhmä.

Taulukko 12: Sisäliikuntatilojen vakiovuorojen tunnit/viikko. Ei sis. koululiikuntaa.

Liikuntapaikka	2016-17	2019-20	2020-21
Koulujen salit (7)	219	201	194
Liikuntakeskus	214	300	301
Yhteensä h	433	501	495

Lähde: Käyttövuorohakemukset

Taulukko 13: Liikuntakeskuksen kävijämäärät

Vuosi	Kävijämäärät
2017	242 807
2018	210 920
2019	293 111
2020	182 980

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none"> Uusien lajien suorituspaikkojen ratkaisut Sisäliikuntapaikkojen riittävyys Liikuntakeskuksen kuntosalitoiminnan kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Uusille suosiota saaneille liikuntalajeille sopivat liikuntatilat Liikuntatilojen - ja välineiden määrä ja kunto vastaa tarpeeseen 	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntatilojen käyttöaste Liikuntatilojen kävijämäärä Uudet liikuntapaikat

Kuntosaleja on Liikuntakeskuksen lisäksi Kuusamon Hyvinvointikeskus, Keilahalli, Nuoriso- ja luontomatkailukeskus Oivanki ja Rukan Kumpare.

Muita sisäliikuntapaikkoja ovat mm. kolme keilahallia, kylpylä, kaksi squashpelitilaa, sisäämpumarata ja golfsimulaattori.

Suunnitelmassa olevia uusia sisäliikuntapaikkoja

- Nilonkankaan uuden koulun rakentaminen, sis. liikuntasalin. Toteuttaminen 2021-23
- Sisäharjoittelutilan rakentaminen (taitoharjoittelu, skeittaus yms.). Toteuttaminen 2021-2024

6.2 ULKOLIIKUNTA

Keskeisimpiä ulkoliikuntapaikkoja talviaikaan ovat kunnan alueella olevat latu-, moottorikelkka- ja vaellusreitit, luistelualueet, taajama-alueen ja Rukan kevyenliikenteen reitit sekä Rukan matkailukeskus.

Ympärivuotisilla reitistöillä sekä Rukan matkailukeskuksella on huomattava merkitys paikallisesti tärkeälle elinkeinolle eli matkailulle. Petäjälammella ja Rukalla on käytössä ensilumen ladut, jotka tehdään varastolumesta. Taajamien ympärysladut mahdollistavat latujen helpon saavutettavuuden taajamien asukkaille. Useimmilla sivukylillä on oma latunsa.

Kilpa- ja huippu-urheilun lajiharjoittelun ja kilpailutapahtumien olosuhteita on kehitetty Rukalla Rukakeskuksen, Metsähallituksen ja lajiliittojen kanssa. Rinnelajien, maastohiihdon ja mäkihypyn suorituspaikat ovat kansainvälistä tasoa. Kansainvälisessä kilpailussa mukana pysyminen edellyttää jatkuvaa olosuhteiden ja toimintojen kehittämistä.

Kunnan alueella olevat moottorikelkkareitit ja -urat muodostavat laajan verkoston (yli 600 kilometriä) niin paikallisten kuin matkailijoiden käyttöön. Luistelualueita on taajaman alueella neljä ja niitä on lisäksi kaikilla taajaman ulkopuolisilla kouluilla. Talviuintipaikkoja löytyy mm. Petäjälammelta, Oivangista ja Rukan alueelta.

Keskeisimpiä ulkoliikuntapaikkoja kesäaikaan ovat kevyenliikenteen väylät, urheilukenttä, golfkenttä, skeittiparkki, lähiliikuntapaikat, leikki- ja pallokentät sekä laajat reitistöt.

Keven liikenteen väyliä Kuusamossa on 83 km. Torankijärven ympärysreitti ja Kirkkolahden reitti lähiliikuntapaikkoineen ovat helposti saavutettavia taajaman asukkaille. Reitistöjen merkitys on tärkeä paikallisen käytön lisäksi matkailulle.

Urheilukenttä on käytössä toukokuusta syyskuulle. Käyttövuorot jaetaan Liikuntapalvelujen toimesta huhtikuussa.

Frisbeegolfratoja on kuusi, tekonurmipintaisia tenniskenttiä on neljä. 18-väyläinen golfkenttä sijaitsee Petäjälammen ulkoilualueella.

Suunnistuskarttoja Kuusamossa on 17 alueelta.

Kaupungin ylläpitämiä uimarantoja on kaksi sekä uimapaikkoja viisi.

Lasten liikennepuisto sijaitsee keskustassa Liikuntapuiston alueella.

Taulukko 14. Kaupungin ylläpitämät reitit (km) ja retkikohteet (kpl). Tilanne 2021.

Kelkkareitit	600
Latureitit	180
Latuavustuksella tuettavia kylälatuja	n. 200
Kesäreitit(patikointi, kuntorata yms.)	106,7
Rukan pyöräreitistö	31,7
Kaikki reitit yhteensä	1195,4
• josta talvireitteinä	980
• ja kesäreitteinä	203,7
Vesireitit	77
Retkikohderakennelmat(kodat, laavut,sillat) kpl	27

Taulukko 15: Urheilukentän vakiovuorojen tunnit/viikko (ei kilpailutapahtumia)

Liikuntapaikka	2017	2018	2019	2020
Urheilukenttä	43,5	40,5	34,5	40

Lähde: Käyttövuorohakemukset

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none"> • Käyttäjryhmien kuuleminen • Liikennepuiston kaluston uusiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Puitteet ja välineistö ovat asianmuisessa kunnossa • Moniammatillinen yhteistyö liikuntapaikkojen suunnittelussa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntapaikkojen käyttöaste ja kävijämäärät • Kevyenliikenteen väylien kilometrimäärät ja kuntoarvio • Latujen ja reittien kilometrimäärät • Liikuntapaikkojen määrä

Suunnitelmissa olevia uusia ulkoliikuntapaikkoja/väyliä

- Useita reitistöhankeita eripuolilla Kuusamoa.
- Keskustan liikennejärjestelyt
- Ruostesuontien alikulku ja kevyen liikenteen väylät. Toteutus 2021-24
- Kitkantie-Nissinvaara kevyen liikenteen väylä. Toteutus 2021-24
- Toranginrannan ulkokuntoilupaikka/senioripuisto
- Vuosselin monikäyttöreitti
- BikePark, Ruka
- Keskustaajaman ympärysreitin kehittäminen monikäyttöreitiksi.

7 TASA-ARVO KUUSAMON LIIKUNTAPALVELUISSA

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysymyksiä liikunnassa ja urheilussa voidaan käsitellä useasta eri näkökulmasta. Niitä ovat sukupuolten välinen tasa-arvo, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen asema sekä liikunnan harrastamisen taloudellinen ja alueellinen tasavertaisuus.

Liikuntapalvelujen hinnoittelussa on huomioitu sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat kuntalaiset. Osa palveluista on maksuttomia (eräät työttömien, lapsiperheiden ja lasten/nuorten vuorot sekä liikuntaneuvonta) ja eri kohderyhmille on olemassa alennuskortteja (Sporttikortti, senioripassi +65 v., Action-passi 13-18 v.). Kuusamossa alle 18-vuotiaiden salivuoroista peritään maksu.

Liikuntapaikkojen käyttövuorojen jaossa (jakoperusteet hyväksytty KaSi ltk 2012) käytetään hyväksytyjä jakoperusteita, joissa määritellään mm. lasten liikuntavuorojen sijoittumien alkuiltaan sekä mainitaan erityisryhmien huomioiminen. Salivuorojen jakautuminen on painottunut lapsiin ja nuoriin. Miesten ja poikien osuus on hieman noussut vertailtaessa 2016 ja 2020 vuosia. Syynä on jäähallin valmistuminen. Jääurheilu on suositumpaa miesten ja poikien keskuudessa.

Liikuntatoiminnan avustussäännöissä (hyväksytty KaSi-ltk 11/2020) on painotettu kerroin lasten, erityisryhmien ja sivukylien liikuntatoiminnalle. Avustuksia jaetaan myös kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistyksille, jotka ovat järjestäneet ohjattua liikuntatoimintaa ja hakeneet avustusta. Avustukset ovat kohdistuneet suurimmaksi osaksi lasten ja nuorten liikuntatoimintaan.

Kaupungin ylläpitävät liikuntapaikat sijaitsevat keskustan ulkopuolella pääosin kyläkoulujen yhteydessä. Muuta sivukylien omaa liikuntapaikkojen kunnossapitotoimintaa kaupunki tukee kunnossapitoavustuksilla.

Kuusamon kaupungin liikuntapalvelujen sukupuoli- ja yhdenvertaisuusvaikutusten arviointi on tehty 2019 (Virranniemi 2019) Arvioinnin perusteella liikunta-avustusten salivuorojen jakoperusteet ovat tasapuoliset. Liikuntapalveluissa on tarjontaa myös erilaisille käyttäjäryhmille ja sosio-ekonomisesti heikommassa asemassa olevat on huomioitu ilmaisipalveluilla tai edullisilla käyttömaksuilla.

Tasa-arvon toteutuminen salivuorojen jakamisessa on selvitetty 2016 ja 2019. Taulukko 16.

Tasa-arvon toteutuminen liikuntakeskuksen eräissä kausikorteissa on selvitetty 2018. Taulukko 17.

Taulukko 16: Sisäliikuntatilojen (Liikuntakeskus, taajaman koulut) käyttövuorojen jakautuminen (% vuoroista) sukupuolen ja iän mukaan

Sukupuoli	2016	2020
Miehet ja pojat	44,8	53,7
Naiset ja tytöt	55,2	46,3
Ikä		
Alle 18 -v	53,9	56,9
18 -v. täyttäneet	46,1	43,1

Lähde: Käyttövuorohakemukset

Taulukko 17: Liikuntakeskuksen kausikorttien jakautuminen sukupuolen mukaan 2018 (% korteista)

Kortti	Miehet/pojat	Naiset/tytöt
Action-passi	32	68
Senioripassi	31	69
Sporttikortti	50	50

Lähde: Asiakasrekisteri

Kehittämiskohteet	Tavoitteet	Indikaattorit
<ul style="list-style-type: none">Liikkumisen esteiden vähentäminen liikuntaneuvonnan ja kohderyhmän tavoittavan tiedottamisen avulla	<ul style="list-style-type: none">Liikuntapalvelujen käyttäminen on mahdollista kaikille. ikään, sukupuoleen, liikuntarajotteisiin tai taloudelliseen asemaan katsomatta.	<ul style="list-style-type: none">Salivuorojen jakautuminen käyttäjäryhmien keskenLiikuntakeskuksen asiakasprofiili

LÄHTEET

Borodulin, K., Jousilahti, P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H., Wennman, H. (2018). Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K., Koskinen, S. (toim.). *Terveys, toimintakyky, ja hyvinvointi Suomessa – Finterveys 2017-tutkimus*. Raportti 4/2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Sähköinen julkaisu:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y (luettu: 17.2.2021)

Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi (2016/2102) julkisen sektorin elinten verkkosivustojen ja mobiilisovellusten saavutettavuudesta

Kangas, Satu (2020). +70 v ikäihmisten palvelukysely Kuusamossa

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M., Korpelainen, R. (2014). *Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista*. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. Metsähallitus, Vantaa. Sähköinen julkaisu: [a208.pdf \(metsa.fi\)](#) (luettu: 9.2.2021)

Kuntalaki 10.4.2015/410 [Kuntalaki 410/2015 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#) (luettu: 9.2.2021)

Kuusamon kaupunki (2020) *Vammaispoliittinen ohjelma 2020-25*. <https://www.kuusamo.fi/tiedostot/31234/>

Kuusamon kaupunki (2019). *Varhaiskasvatussuunnitelma*. Kasvatus- ja sivistyslautakunta 1.8.2019 (§ 32). Sähköinen julkaisu: [Varhaiskasvatus- suunnitelma \(kuusamo.fi\)](#)

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

Liikuntalaki 390/2015 [Liikuntalaki 390/2015 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX®](#) (luettu: 9.2.2021)

LVM (2018). *Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma*. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisu 5/2018. LVM, Helsinki. Sähköinen julkaisu: [\[nimiösivu\] \(valtioneuvosto.fi\)](#) (luettu: 9.2.2021)

Nummela, O., Hätönen, H., Saaristo, V., Helakorpi, S. (2014). *Kuntalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus – siihen yhteydessä olevat yksilötekijät ja kunnan aktiivisuus terveyden edistämässä*. Yhteiskuntapolitiikka 79 (2014):4. Sähköinen julkaisu: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014090444486> (luettu: 9.2.2021)

Mäkinen, J. (toim.). (2019). *Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018*. KIHUn julkaisusarja, nro 67. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä. Sähköinen julkaisu: [2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf \(urheilututkimukset.fi\)](#)

OKM (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21. OKM, Helsinki. Sähköinen julkaisu: [OKM21.pdf \(valtioneuvosto.fi\)](#)

OKM & Nuori Suomi ry. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuori Suomi ry. (2008). Sähköinen julkaisu: [Liikuntasuositus-kirjanen 08.indd \(ukkinstituutti.fi\)](#)

OKM (2021) Liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Sähköinen julkaisu: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Perustuslaki 11.6.1999/731 [Suomen perustuslaki 731/1999 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#)

Salo, L. (2020). *Raportti Kuusamon lapsiperheiden kokemustiedonkartoituksesta*. Sähköinen julkaisu: [RAPORTTI KUUSAMON LAPSIPERHEIDEN KOKEMUSTIEDONKARTOITUKSESTA](#)

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta (2018). Sähköinen julkaisu: [Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta \(eduskunta.fi\)](#) (luettu: 9.2.2021)

Vasankari, T., Kolu, P. (toim.). 2018. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtion neuvoston kanslia, 5.4.2018. Sähköinen julkaisu: [31-2018-Liikkumattomuuden lasku kasvaa \(valtioneuvosto.fi\)](#) (luettu: 9.2.2021)

Valtion liikuntaneuvosto. (2014) Liikuntapaikkarakentamisen suunta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:4. Sähköinen julkaisu: [Liikuntapaikkarakentamisen suunta paivitetty.pdf \(liikuntaneuvosto.fi\)](#) (luettu: 25.2.2021)

Virranniemi, M. (2014). *Kuusamolaista liikettä – kyselytutkimus kuusamolaisen aikuisväestön liikunnasta.* (pro gradu – tutkielma, Jyväskylän yliopisto). Sähköinen julkaisu: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45089/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201501151111.pdf> (luettu: 17.2.2021)

Internetlähteet

Kuntaliitto. *Liikuntapalvelut kohti 2025-lukua.* [Liikuntapalvelut kohti 2025 -lukua | Kuntaliitto.fi](#) (luettu: 9.2.2021)

Kuntaliitto, 2020. *Väestön ikärakenne.* [Väestörakenne | Kuntaliitto.fi](#) (luettu: 10.2.2021)

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. (luettu: 10.2.2021)

Soveltaen liikkumalla hyvinvointia. Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut/jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen/jotka liikkuvat pyörätuolilla. UKK-instituutti, 2020. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>.

Soveli, 2020. Soveltava liikunta SOVELI RY. [Mitä soveltava liikunta on? | Soveltava Liikunta SoveLi ry](#) (luettu: 11.2.2021)

TEAvisari, 2020. *Liikunta: Kuusamo 2020.* [Tulokset - TEAvisari - Terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä](#) (luettu: 9.2.2021)

Thl.fi/hyterkerroin 2021. [7aeedafb-b6ce-4bf3-8b96-677159f0c838 \(thl.fi\)](#) (luettu: 15.2.2021)

Thl, Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. [THL TIKU: AMOR](#)

Sotkanet. MOVE yhteenveto, Kuusamo 2020. [Tulostaulukko - Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi](#)

Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>. (luettu: 11.2.2021)