



KANNONKOSKEN KUNNAN LIIKUNTAOHJELMA 2010 -2013



Liikuntaohjelman valmistelutyöryhmä	9.9.2010
Sivistyslautakunta	25.11.2010
Kunnanhallitus	13.12.2010
Kunnanvaltuusto	20.12.2010

SISÄLTÖ:

1. JOHDANTO	3
2. LIIKUNTAOHJELMAN YLEISET TAVOITTEET	3
3. LIIKUNNAN LÄHTÖKOHDAT	4
3.1. Mahdollisuudet maa, vesi, ilma ja tuli	4
3.2. Harrasteliikunnan eri muodot	4
3.3. Liikunnalliset kansalaistaidot	5
3.4. Kannonkosken liikuntapaikat ja -alueet	6
3.5. Urheiluseurat ja muu järjestötoiminta	7
3.6. Liikuntatoimen hallinto ja talous	7
4. LIIKUNNAN TOIMINTAOHJELMA ERI IKÄRYHMILLE	7
4.1. Alle kouluikäiset lapset	7
4.2. Koulu- ja opiskeluikäiset lapset ja nuoret	8
4.3. Työikäiset aikuiset	9
4.4. Ikääntyvät ja muut erityisryhmät	11
5. LIIKUNNAN KEHITTÄMISOHJELMAN KESKEISET TAVOITTEET 2010-2013	12
6. OHJELMAN SEURANTA JA ARVIOINTI	12

1. JOHDANTO

Kuntalaisten terveys, työkyky ja viihtyvyys ovat keskeisiä kunnan menestys- ja hyvinvointitekijöitä. Säännöllinen liikunta edistää tutkimusten mukaan merkittävästi ihmisten terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä hyvinvointia. Se ennaltaehkäisee monia sairauksia ja parantaa elämänlaatua.

Oikeus liikuntaan on osa kansalaisten peruspalveluja, ja mahdollisimman monelle kuntalaiselle tulee turvata mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen helposti saavutettavassa ja turvallisessa ympäristössä. Kuntalain mukaan kuntien tehtävänä on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Liikuntalaki määrää, että yleisten edellytysten luominen liikunnalle kuuluu valtion ja kuntien tehtäviin ja varsinainen liikunnan järjestäminen kuuluu pääsääntöisesti liikuntajärjestöille. Liikuntalain mukaan kuntien tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle:

- * kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa
- * tukemalla kansalaistoimintaa
- * tarjoamalla liikuntapaikkoja
- * järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.

Liikunnalla ja liikkumattomuudella on myös huomattavia kansantaloudellisia vaikutuksia. On arvioitu, että liikunnallisesti passiivisin väestönosa käyttää sairaalapalveluja 25 – 35 prosenttia enemmän fyysisesti aktiivisimpiin ihmisiin verrattuna. (Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö, 2001)

Kannonkosken liikuntaohjelman valmistaminen käynnistyi Alpo Peltolan tekemästä valtuustoaloitteesta. Kannonkosken valtuustostrategiassa (14.12.2009) hyväksyttiin yhdeksi painopistealueeksi hyvinvointi, ja siihen liittyväksi toimenpiteeksi liikuntaohjelman valmistaminen. Liikuntaohjelma on valmistelu työryhmässä, johon ovat varsinaisina jäseninä kuuluneet Alpo Peltola (pj.), Erkki Oinonen, Risto Myllynen, Sakari Harju ja Hanna-Kaisa Pekkarinen (siht). Lisäksi työryhmään on tarvittaessa osallistunut tai työn sisältöä kommentoineet useat eri tahot.

Liikuntaohjelma on koottu siten, että aluksi käydään läpi ohjelman yleiset tavoitteet ja kuvataan liikunnan yleiset lähtökohdat Kannonkosken kunnassa. Varsinainen toimintaohjelmaosuus on jaoteltu ikäryhmittäin siten, että jokaisesta luvusta löytyvät eri ikävaiheiden liikuntasuositukset, kuvaus toiminnasta, tavoitteista ja toimenpiteistä sekä yhteistyökumppaneista.

2. KANNONKOSKEN LIIKUNTAOHJELMAN YLEISET TAVOITTEET:

Visio

Liikunnalla ja säännöllisiä elämäntapoja noudattamalla edistetään Kannonkoskella asuvan väestön kuntoa sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä.

Tavoitteet

- o Kannustaa kuntalaisia pitämään entistä paremmin huolta kunnostaan ja terveydestään.
- o Innostaa ja opettaa lapsia ja nuoria liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen.
- o Aktivoida kuntalaisia ja erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia aikuisia ja ikääntyviä sopivan liikunnan pariin.

o Tuoda esiin kunnan, Piispalan ja ympäröivän luonnon tarjoamia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen kuntalaisille sekä vapaa-ajanasukille.

o Tuoda Kannonkoskea esille liikuntamyönteisenä kuntana.

Toimenpiteet

- Liikuntaohjelmassa tuodaan esille eri-ikäisille kohdennetut liikuntaohjeet ja -tavoitteet sekä esitellään kunnan ja sen sidosryhmien tarjoamat mahdollisuudet.
- Laaditaan tavoitteista ja ohjeista tiivistelmä ja jaetaan se kuntalaisille moniväriesitteenä.
- Järjestetään kuntotempauksia ja niihin liittyviä vapaaehtoisia testauksia noin kaksi kertaa vuodessa (esim. kävelytestit).

3. LIKUNNAN LÄHTÖKOHDAT

3.1. MAHDOLLISUUDET MAA, VESI, ILMA JA TULI

Maa: Kannonkoskella on erinomainen retkeilyyn, kuntoiluun ja liikuntaan sopiva maasto kangasmetsineen ja merkittyine reitteineen eri vuodenaikoina käytettävänä.

Vesi: Kannonkosken puhtaat, runsaat vesistöt ovat käytössä kesin ja talvin erilaisiin virkistys- ja kuntotapahtumiin.

Ilma: Suomenselän mäntymetsien puhdas ilma on hengitettävänä.

Tuli: Kunnan, Piispalan ja paikallisten seurojen tarjoamat kuntoilu- ja liikuntamahdollisuudet ovat sytykkeenä roihuavalle liikuntainnostukselle.

3.2. HARRASTELIIKUNNAN ERI MUODOT

Arki- ja hyötyliikunta: Arkisissa askareissa tapahtuvalla fyysisellä aktiivisuudella on usein myös positiivisia vaikutuksia terveyteen. Hyötyliikuntaa ovat kaikki arkisetkin toimet, joissa ihminen valitsee liikkumisen. Hyvää arki- tai hyötyliikuntaa ovat esimerkiksi koulu-, työ- ja kauppamatka kävellen tai pyöräillen, siivoaminen, lumen luonti, haravointi ym. kotiaskareet, marjastus, metsästys, halonhakkuu, portaiden nousut, lasten kanssa touhuaminen jne.

Kuntoliikunta: Kuntoliikunnan avulla tavoitellaan parempaa suorituskuntoa tai saavutetun kunnan ylläpitämistä. Tavoitteena on kestävyuden (hengitys- ja verenkiertoelimistö), lihaskunnan, liikkuvuuden, tasapainon ja koordinaation parantaminen. Hyviä kuntoliikuntamuotoja ovat esimerkiksi kuntosalit, pallopelit, kävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily, uinti, tanssi jne.

Teholiikunta: Teholiikunnasta voidaan puhua silloin, kun liikunta täyttää määrältään ja teholtaan kilpaurheilun vaatimukset ilman kilpailullisia tavoitteita sekä seuratoimintaan osallistumista. Teholiikukijaksi voidaan kutsua

myös esimerkiksi aktiivisia juoksun tai hiihdon harrastajia, joiden harjoittelu tähtää massahiihto- tai maratonjuoksutapahtumiin.

3.3. LIIKUNNALLISET KANSALAISTAIDOT

Hiihtotaito:

Hiihdosta ja sen eri muodoista on iloa lähes koko elämänkaaren ajalle. Monipuolisesti sekä lihaksistoa että verenkiertoa kehittävä liikuntamuoto opitaan lapsena. Hiihtoa voi harrastaa yksin, kaksin tai ryhmässä ilman aikavarauksia suomalaisessa talvisessa luonnossa.

Uimataito:

Välttämätön taito tuhansien järvien Suomessa. Uimarannat ja Piispalan uimahalli antavat erinomaiset mahdollisuuden uinnin harrastamiselle. Uinti ja muu vesiliikunta sopii kaikenikäisille ja kaiken kokoisille. Virkistää ja kuntouttaa myös huonokuntoisia ja tuki- ja liikuntaelinvammaisia.

Suunnistus- ja luonnossa liikkumisen taito:

Marjastus, sienestys, metsästys ja metsissä liikkuminen vaatii maastosta tehtäviä havaintoja sekä luonnon merkkien tuntemista ilmansuuntia määriteltäessä. Karttamerkkien tunteminen ja kompassin käyttö ovat turvana laajoilla metsäalueilla liikuttaessa.

Pyöräilytaito:

Motoriikkaa ja tasapainoa kehittävä taito. Pyöräillessä on opeteltava ja hallittava myös liikennesäännöt ja liikennekäyttäytyminen, mikä helpottaa myöhemmin siirtymistä mahdolliseen mopoiluun ja autoiluun.

Tanssitaito:

Hyvä taito oppia jo nuorena. Erinomaista liikuntaa aina eläkepäiville saakka. Löytää helposti seuraa ja välttyy monelta kiusaukselta tanssilattian ulkopuolelta.

3.4. KANNONKOSKEN LIIKUNTAPAIKAT JA -ALUEET

Kunnan omistamia ja ylläpitämiä liikuntapaikkoja ja -alueita on seuraavasti:

- Keskusurheilukenttä (yleisurheilu ja palloilu)
- Tenniskenttä-jääkiekkokenttä
- Koulun liikuntasali
- Kirkonkylän uimapaikat (Kankaalanranta ja Nuottala)
- Raholan kuntoilusali (tilat Kannonkosken Paikallisosuuspankin)
- Kirkonkylän kuntorata/latu (Vartiolinnan maasto)
- Pohjoisen Keski-Suomen luontoreitistö ja maakuntaura

Muita liikuntapaikkoja:

- Isonhiekkan laavu (kalastus, uinti)

- Teeriharjun moottoriurheilurata
- Ulkoampumarata (Mannilankangas)

Luonto-, liikunta- ja nuorisomatkailukeskus Piispalan liikuntatilat:

- Päärakennuksen sisäliikuntatilat
 - Liikuntasali (16 x 28 m)
 - Yläsali (tanssi-, jousi- + ilma-aseammunta- ja tempuulutila)
 - Voimailusali
 - Sisäseinäkiipeilytila kork. 5 m
- Liikuntakeskus PiiSpan sisäliikuntatilat
 - Uimahalli (25 m allas, hyppytorni, lastenallas, monitoimiallas)
 - Jäähalli (myös kesällä, curling)
 - Keilarata (4 rataa)
 - Kuntosali
 - Ilma-aseiden ammuntatila
- Ulkoliikuntapaikat
 - Tekonurmikenttä / katettu ylipainehalli (62 x 90 m, kork. 18 m)
 - Kiipeilytorni kork. 12m (köysilaskeutuminen, seinäkiipeily, jääkiipeily)
 - Tenniskentät 2 kpl
 - Hiihtoladut / kuntoradat (4,5 km valaistu)
 - Ensilumenlatu
 - Retkihihtoladut
 - Hiihtomaa / pulkkamäki
 - Uimaranta (hyppytorni, venelaituri myös liikuntarajoitteisille)
 - Pohjoisen Keski-Suomen luontoreitistön varrella
 - Erilaisia este- ja taitoratoja maastossa
 - Suunnistusmaasto

3.5. URHEILUSEURAT JA MUU JÄRJESTÖTOIMINTA

Kannonkoskella toimii kaksi varsinaista urheilu- ja liikuntajärjestöä: Kannonkosken Kiho ja Kannonkosken Moottorikerho/Urheiluautoilijat. Lisäksi myös monilla muilla järjestöillä (esim. 4H, eläkeläisjärjestöt, metsästysseurat, virtapiirit, jne.) on liikuntaan ja terveyden ylläpitämiseen liittyvää toimintaa. Yhteensä seuroja ja yhdistyksiä on Kannonkoskella noin 50.

Kunta tukee seurojen toimintaa myöntämällä niille vuosittain toiminta- ja kohdeavustuksia sivistystoimen käyttötaloudesta. Lisäksi kunta antaa korvauksetta mm. koulun tiloja liikuntatoimintaan.

3.6. LIIKUNTATOIMEN HALLINTO JA TALOUS

Liikuntatoimi on Kannonkoskella hallinnollisesti osa sivistystoimea. Liikuntapaikoista vastaa tekninen toimi ja liikuntapalveluista Nuorisokeskus Piispala.

Kunnat saavat liikuntatoiminnan käyttökustannuksiin asukasluvun mukaan valtionosuutta valtion talousarviossa määritellyn yksikköhinnan mukaisesti (12 euroa asukasta kohti vuonna 2010).

Piispalan palvelupaketin kautta Kannonkosken kuntalaisilla on mahdollisuus käyttää Piispalan liikuntapalveluita normaalihintaa edullisemmin tai jopa ilmaiseksi. Palvelupaketin arvo on 50.000 euroa vuodessa, ja siitä noin puolet käytetään vuosittain kuntalaisten liikuntapalveluihin. Lisäksi palvelupakettia hyödynnetään mm. koulun ja päiväkodin liikuntakasvatuksessa.

4. LIKUNNAN TOIMINTAOHJELMA ERI IKÄRYHMILLE

4.1. ALLE KOULUIKÄISET LAPSET

Liikunta on lapselle ominainen tapa toimia, ja liike ja liikkuminen keskeinen oppimisen väline. Liikkumalla kehittyvät perustaitojen ohella havaintomotoriset taidot sekä suhde omaan itseen ja ympäristöön. **Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä** (STM, OPM ja Nuori Suomi: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Aikuisen rooli on antaa lapselle mahdollisuus omien edellytystensä mukaiseen liikkumiseen aina kun se on mahdollista.

Lapsen liikunnan on oltava kaikille sopivaa, iloista ja kannustavaa toimintaa, joka tarjoaa jokaiselle onnistumisen kokemuksia. Päiväkotij- ja esikoululaisten kohdalla yhteistyö kodin kanssa on tärkeässä roolissa lapsen fyysisen ja sosiaalisen kehityksen turvaamisessa liikunnan avulla. Tarpeellisista liikuntavarusteista ja -välineistä on hyvä sopia yhdessä.

Päiväkodin toimintaa ohjaa varhaiskasvatuksen opetussuunnitelma, jonka sisältöalueita ovat mm. sosiaaliset taidot, kieli ja kommunikaatio, musiikkikasvatus ja itseilmaisu sekä liikuntakasvatus. Näitä ja monia muita taitoja Nappulassa harjoitellaan leikin, liikkumisen ja yhdessä tekemisen keinoin. Kannonkosken omassa varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmassa painottuvat liikunta ja leikki. Kaikkea oppimista tuetaan liikkumisen keinoin.

Varhaiskasvatuksen toimintatapoina:

- liikunnalliset aamuhetket
- siirtymätilanteet liikunnallisesti virittyneitä
- metsäretket
- liikuntatuokiot
- ulkoliikunta
- Piispalan hyödyntäminen (uinti, luistelu, tempuradat)
- monipuolinen liikkuminen – vaikkapa suujumppa tai aivojumppa – osana päivittäistä toimintaa
- liikunnalliset vanhempainillat ja yhteiset perheliikuntapäivät kodin kanssa
- omatoimiseen perheliikuntaan ohjaaminen ja kannustaminen.

Piha on lapsen keskeinen liikuntapaikka, joten se tulee olla liikkumiseen houkutteleva. Päiväkodilla on hyvät puitteet monipuoliseen liikkumiseen: erilaiset liikuntavälineet ja sali, oma nurmikenttä sekä lähiympäristö metsineen, hiihtolatuineen ja urheilukenttineen. Tärkeä laadukkaan liikkumisen mahdollistaja on yhteistyö Piispalan kanssa. Piispalassa käydään luistelemassa 3-vuotiasta alkaen keväisin ja syksyisin. Viskarit ja esikoululaiset pääsevät myös uimaan. Lisäksi muutaman kerran vuodessa käydään liikkumassa isossa liikuntasalissa ja ”tempuradalla”.

Neuvolassa ohjataan liikuntakasvatukseen mm. NEUVOKAS PERHE-kortin avulla. Kortissa on liikunta- ja ruokatottumuksiin liittyviä kysymyksiä, joihin vanhemmat vastailevat ja joka käydään neuvolassa yhdessä läpi. Korttia aletaan täyttää odotusaikana ja edelleen lastenneuvolassa tietyn ikäisille lapsille. Kortti on tulossa käyttöön koko Saarikan alueella.

Kansalaisopisto, seurakunnan perhe- ja päiväkerho- sekä mm. MLL pyrkivät huomioimaan lasten liikuntakasvatuksen omassa toiminnassaan.

4.2. KOULU- JA OPISKELUIKÄISET LAPSET JA NUORET

Lasten ja nuorten kohdalla liikuntakasvatuksella on suuri merkitys, sillä lapsena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa säilyy. Lapsista vain kolmasosa liikkuu terveen kasvun kannalta riittävästi. Jopa viidesosa 15–18 -vuotiaista on liikunnallisesti täysin passiivisia. Koululiikunta kasvattaa lapsia ja nuoria liikkumaan. Keskeistä oppilaalle on liikuntatarpeen tyydyttäminen, liikunnasta saatu ilo ja muut elämykset, mahdollisuus kehittää itsetuntemusta ja vahvistaa itsetuntoa. Tärkeää on myös taito rentoutua ja kyky omaksua terveelliset elämäntavat. Liikunta lisää myös opiskeluvireyttä ja keskittymistä ja parantaa oppimistuloksia.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille:

- **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 päivässä.

(Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008)

Suosituksen täytyminen edellyttää, että liikunta ja liikkuminen ovat osa lapsen ja nuoren arkea. Opetussuunnitelman mukaan koululiikuntaa on eri luokka-asteilla keskimäärin 2 tuntia viikossa. Tämän lisäksi 8. ja 9. luokilla on mahdollisuus valinnaiseen liikuntaan. Koululiikuntatunnit eivät siis suinkaan riitä, vaan annos täytyy pitkin päivää tapahtuvista liikuntatuokioista: pihaleikeistä, koulumatkoista, välituntiliikunnasta, hyötyliikunnasta, perheliikunnasta ja liikuntaharrastuksista. Tämän toteutumiseksi tarvitaan lähiympäristön muokkaamista sellaiseksi, että se tarjoaa lapsille ja nuorille monipuolisia mahdollisuuksia turvalliseen liikkumiseen ja liikuntaan.

Koululiikunnan toimenpidetavoitteet:

- koulun aikuisten rooli (esimerkki, ammattitaito, mukanaolo, innostaminen ja kannustaminen)
- olosuhteet (hyvä liikuntasali, liikuntaan kannustava välituntipiha, urheilukenttä, hiihtomaa ja välituntiladut, Piispalan hyödyntäminen)
- toiminnalliset opetusmenetelmät (integrointi)
- taukoliikunta
- kannustaminen koulumatkaliikuntaan kuljetusten sijaan
- liikuntatapahtumat ja -kampanjat
- yhteistyö vanhempien kanssa (kotiläksyt tms.)
- liikuntaan sopivan asujen ja tarpeellisten varusteiden ja välineiden vaatiminen oppilailta. Jos kaikilla ei siihen ole mahdollisuutta, tulee koulun (kunnan) varata niitä oppilaiden käyttöön.
- oppilaiden ottaminen mukaan suunnitteluun

- välituntiliikuntaan satsaaminen (luokkien omia liikuntavälineitä, ohjaajia kisailuihin esim. valinnaisen liikunnan oppilaat vetämään välituntiliikuntaa tai ns. välkky-toimintaa, koulupäivän rakenne -> 1 pidempi liikuntavälitunti päivässä, välitunneilla aina ulos!)
- aamu- ja iltapäivätoiminnassa ulkoilu-/liikuntahetki joka päivä
- koulun kerhotoimintaan liikuntaa tarjolle joka vuosi (kurssimuotoisia kerhoja, esim. 2 kk jaksoja, Piispan hyödyntäminen)
- koulun kasvatuksen ja opetuksen pysyväksi painopistealueeksi terveys ja liikunta
- laturetket, ruskavaellukset ja liikuntapainotteiset leirikoulut voi Kannonkoskella toteuttaa erinomaisissa olosuhteissa
- terveellinen kouluruoka, lämpimät ihmissuhteet ja tupakakan sekä päihteiden vaarallisuus koulun kasvat- ja opetusohjelmassa
- koululiikuntaliiton toimintaan osallistuminen.

Lasten ja nuorten vapaa-ajanliikunnan toimenpidetavoitteet:

- monipuolinen, toimiva, hyvin iltavalaistu ja kaikkien käytössä oleva koulupiha toimii kirkonkylän lähiliikuntapaikkana
- aikuisten rooli (esimerkki ja kannustus)
- monipuolinen, kunnan tukema kerho- ja seuratoiminta
- urheiluseurojen harjoitusvuorot, urheilukoulut sekä valmennus ja kilpailutoiminnan järjestäminen
- harjoitus- ja kilpailutoiminnan lisäksi tulee tarjota kaikille omakohtaista tavoitteellista kuntoa lisäävää sekä terveyttä edistävää toimintaa, esim. tavoitehiihto, kuntopisteiden kerääminen, kävelen kuntoon lokakuussa, pyöräily ja yksittäiset palloiluharjoitukset.
- kysytään lasten ja nuorten mielipiteitä, otetaan mukaan suunnitteluun.

Kodin toimenpidetavoitteet:

- innostaa ja kannustaa lapsia omatoimisesti liikkumaan säännöllisesti ja monipuolisesti
- huolehtia mahdollisuuksien mukaan, että lapset pääsevät harrastustensa pariin
- huolehtia oppilaiden liikunta-asusteiden ja tarvittavien liikuntavälineiden hankinnasta
- kiinnittää huomiota säännöllisiin ruokailu-aikoihin ja terveellisiin ruokailutottumuksiin
- huolehdittava lasten säännöllisestä nukkumaanmenosta ja riittävän pitkästä unesta. TV:n katselua ja tietokonepelien käyttöä tulee tarvittaessa rajoittaa.

4.3. TYÖIKÄISET AIKUISET

Aikuisten ja työikäisten tulisi harrastaa kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa tai muuta fyysistä aktiivisuutta liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2,5 tuntia reippaasti tai reilu tunti rasittavasti. Lisäksi tuki- ja liikuntaelimestö tarvitsee lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta parantavaa liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa (venyttely, voimistelu, tanssi, kuntojumppa, kuntosaliharjoittelu, erilaiset pallopelit).



Vain alle puolet suomalaisesta aikuisväestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumattomuus lisää huomattavasti monien sairauksien vaaraa. Lisäksi liikkumattomuudella on merkittävä toimintakykyä heikentävä vaikutus. Aikuisväestön osalta on tärkeää korostaa työpaikkaliikunnan merkitystä niin parempana työtehona kuin myös sairaspäivien vähenemisenä.

Aikuisen/työikäisen omat toimenpidetavoitteet:

- oma asennoituminen: liikunta on mielekästä, ihan itseä varten
- omaehtoinen ja omatoiminen liikunta
- läheisten merkitys ja kavereitten kannustus merkittävää

Työpaikkaliikunnan toimenpidetavoitteet:

- haaste työpaikoille liikunnan lisäämiseen
- haaste tupakoimattomiin työyhteisöihin ja kuntaan
- työnantajat kannustamaan työntekijöiden liikuntaa ja järjestämään tyky- ja tyhy-toimintaa
- taukoliikunta
- työterveyshuolto ratkaisevassa roolissa: liikuntareseptin jakaminen, liikunnan ja terveelliset elämäntapojen merkityksen jatkuva korostaminen

Vapaa-aika-, liikunta- ja järjestötoiminnan toimenpidetavoitteet:

- tempaukset ja testaukset (lähtötaso + seuranta)
- painonhallintakurssit ja koulutukset esim. kansalaisopiston kautta
- muistutus liikunnan merkityksestä kaikille yhdistyksille omia toimintojaan suunnitellessaan
- kirjaston hyvinvointituvan kehittäminen edelleen. Tarjolla paljon tietoa!

4.4. IKÄÄNTYVÄT JA MUUT ERITYISRYHMÄT

Erytisryhmien 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. Myös ikääntyneiden liikunta on osa erityisliikuntaa. Iäkkäillä ihmisillä liian vähäinen fyysinen aktiivisuus rajoittaa itsenäistä arkitoimintaa ja aiheuttaa ennen aikaista hoivan tarvetta. Esimerkiksi säännöllisen kotihoidon piiriin tulevista asiakkaista yli puolella syynä ovat liikkumiskyvyn ongelmat ja se on toiseksi suurin syy siirtyä laitoshoidon. Liikunta ehkäisee myös eristäytymis- ja syrjäytymisvaaraa, sillä se antaa mahdollisuuksia iloon, virkistykseen ja sosiaalisiin kontakteihin, jotka ovat erityisryhmiin kuuluville henkilöille arvokkaita.

Ikääntyvien terveystieteiden suositus liikuntaan on seuraava:

- 1) Terveyttä edistääkseen ja säilyttääkseen tulisi säilyttää aktiivinen elämäntapa.
- 2) Kestävyytystyyppistä liikkumista:
 - joko kohtuullisesti kuormittavaa vähintään 30 min 5 x vk TAI
 - kuormittavampaa vähintään 20 min 3 x vk
 - tai edellisten yhdistelmä
- 3) Lisäksi kevyttä aktiivisuutta, jota tulee normaalisti arjessa (tiskaus, itsestään huolehtiminen ym.) ja kohtuullisesti kuormittavaa, mutta lyhytkestoista (kävely autolle, kauppaan, asiointiin ym.)
- 4) Edellisten lisäksi vähintään 2 kertaa viikossa lihaskuntoa vahvistavia toimia (isot lihasryhmät, lihasvoima ja kestävyys): 8 -10 liikettä kahtena pv (ei peräkkäisinä) viikossa. Optimoidakseen lihasten kehityksen kunkin liikkeen vastus tulisi säätää niin, että jaksaa tehdä 10-15 toistoa (vastus tasolla kohtuullinen - rasittava)
- 5) Jos haluaa parantaa kuntoa, vähentää kroonisten sairauksien riskiä ja estää lihomista, minimisuositukset tulisi ylittää.
- 6) Liikkuvuuden ylläpitämiseksi venyttelyä vähintään 2 x vk vähintään 10 min kerrallaan (liikkuvuus edellytys liikuntakyvylle ja arjessa selviämiseksi)
- 7) Ehkäistäkseen kaatumisten aiheuttamia vammoja, yksinasuvien merkittävän kaatumisriskin omaavien tulisi liikunnalla säilyttää / parantaa tasapainoa
- 8) Henkilöiden, joilla on yksi tai useampia terveystekijöitä, joihin fyysinen aktiivisuus on terapeuttista, tulisi liikkua em. terveystekijät huomioon ottaen tehokkaasti mutta turvallisesti.
- 9) Ikääntyvätkin tarvitsisivat fyysisen aktiivisuuden osalta suunnitelman/ohjelman, jolla varmistetaan suositusten toteutuminen. Kroonisia sairauksia omaavilla tulisi olla yksi suunnitelma, jossa huomioidaan kokonaisuutena hoitoa ja ehkäisy. Niille, jotka eivät saavuta tavoitteita, tulisi tehdä portaittain kasvava ohjelma fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Em. ohjelmia tulee päivittää säännöllisesti, jos kyky/kunto liikkua paranee tai terveydentila muuttuu.

Ikääntyvien liikuntasuositus 8/2007 ACSM/AHA

Ikääntyvien omat toimenpidetavoitteet:

- Oma asennoituminen: Ei koskaan ole liian myöhäistä aloittaa liikunnan harrastamista. Aina on liian aikaista lopettaa
- Omatoimisuus: arjen askareet, hyötyliikunta
- Omaisten ja lähipiirin kannustus ja avustus liikuntaharrastuksen ja arkiliikunnan ylläpitämiseksi tärkeää
- Muista myös ravinnon ja muiden terveyteen vaikuttavien tekijöiden vaikutus

Vapaa-aika-, liikunta- ja järjestötoiminnan toimenpidetavoitteet:

- liikunta tai edes pieni fyysinen aktiivisuus mukaan kaikkiin järjestökokoontumisiin
- Piispalan ja Raholan kuntosalin mahdollisuuksien tiedottaminen ja hyödyntäminen
- Ulkoilupaikkojen huomioiminen ja esteetön kulkumahdollisuus niihin omin avuin ja apulaitteita käyttäen

Vanhus- (koti- ja laitoshoido) ja vammaishoidon toimenpidetavoitteet:

- johdetut voimistelutuokiot, liikuntahetket, musiikkiliikunta, jumpat ja fysioterapia
- työntekijöiden ja omaishoitajien esimerkki, kannustus ja avustus
- hoitohenkilökunnan ja omaishoitajien koulutus ja opastus kuntoutus-/liikuntaohjeisiin
- hankitaan Mäntykodille palveluasuntoihin kevyttä liikuntavälineistöä (kuminauhoja, painoja, harjanvarsia tms.)
- kuntoharjoittelu Havulan asuntolassa kuntoilulaitteella ja kuntopyörällä (crosstrainer)
- ulkoiluhetket, retket luontoon, marjastus
- kuntouttavien kotikäyntien aloittaminen Saarikassa

5. LIKUNNAN KEHITTÄMISOHJELMAN KESKEISET TAVOITTEET 2010-2013

Liikunnan keskeiset tavoitteet kehittämiskaudella ovat seuraavat:

- Liikunta nostetaan yleisesti tärkeäksi kuntalaisten hyvinvoinnin resurssiksi ja osaksi kuntastrategiaa.
- Koulun piha-alueesta rakennetaan innostava ja monipuolinen lähiliikuntapaikka.
- Etsitään keinoja lasten ja nuorten liikuntaan ohjauksen tehostamiseen.
- Aktivoidaan aikuisia ja ikääntyviä liikunnan pariin tiedottamalla ja järjestämällä tempauksia.
- Kunnan ja Saarikan eri toimialat, urheiluseurat ja järjestöt järjestävät monipuolista ja virikkeellistä liikuntatoimintaa ympäri vuoden.

6. OHJELMAN SEURANTA JA ARVIOINTI

Liikuntaohjelman toteutumisen seurantavastuu kuuluu sivistyslautakunnalle. Kunnanhallitukselle ja -valtuustolle tiedotetaan ohjelmassa hyväksytyjen toimenpiteiden ja hankkeiden toteutumisesta liikuntatoimen toimintakertomuksen yhteydessä vuosittain ja tarvittaessa lisäksi erikseen valtuustokausittain. Samassa yhteydessä toimenpidetavoitteita voidaan muuttaa, lisätä tai poistaa.