



SAARIJÄRVEN KAUPUNGIN LIIKKUMISOHJELMA VUOSILLE 2024-2027

Aktiivinen elämä -iloa liikunnasta!

Sisällys

Esipuhe.....	4
1. Liikuntaa ohjaava lainsäädäntö	5
2. Valtakunnalliset, alueelliset ja paikalliset linjaukset.....	6
3. Liikkuminen väestöryhmittäin.....	7
3.1. Alle kouluikäiset lapset ja perheet	7
3.2. Kouluikäiset ja nuoret.....	9
3.3. Työikäiset/aikuisten liikuntasuosituksat	10
3.4. Ikäihmiset.....	11
3.5. Soveltava liikunta	12
3.6. Kilpaurheilu	13
4. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuusliikunnassa	13
5. Liikunnan vaikutukset kuntalaisten hyvinvointiin ja liikkumattomuuden kustannukset.....	13
5.1. Liikkumattomuuden kustannukset.....	13
5.2. Saarijärveläisten liikunta-aktiivisuus.....	15
6. Saarijärven vapaa-aika ja liikuntapalvelut.....	17
6.1. Liikuntapalveluiden organisointi	17
6.2. Liikuntapalveluiden rahoitus ja hankkeet	18
7. Liikunta-aktiivisuuden edistäminen toteutuu vahvassa yhteistyössä.....	19
7.1. Kaupungin rooli liikuttajana.....	19
7.1.1. Kansalaisopisto liikunta-aktiivisuuden edistäjänä	21
7.1.2. Kirjastosta lainaan liikuntavälineitä ja liikunnalliseen elämäntapaan liittyvää kirjallisuutta	22
7.1.3. Tekninen toimi luo omaehtoisen liikkumisen edellytyksiä	22
7.3. Seurat ja järjestöt aktiivinen toimija saarijärveläisten liikuttajina.....	22
7.4. Järjestöt liikunnallisen elämäntavan edistäjänä	24

7.5.	Liikunta-alan yritykset liikunnallisen elämäntavan tukena	25
8.	Liikuntapalveluiden terveydenedistämisasiivisuus ja kehittämisaluet	26
9.	Liikunnan olosuhteet	27
9.1.	Sisäliikunta	29
8.2.1.	Yhtenäiskoulun liikuntasalit	29
8.2.2.	Monitoimihalli.....	29
8.2.3.	Aarresaaren uimahalli	29
8.2.4.	Aarresaaren kuntosalit	29
8.2.5.	Jäähalli (jääkiekko, luistelu ja tennis).....	30
9.2.	Ulkoliikunta	30
9.2.1.	Ulkoilu- ja retkireitit.....	30
9.2.2.	Urheilukentät	30
9.2.3.	Hiihtoladut.....	30
9.2.4.	Paavonrinteet	31
10.	Liikuntapalveluiden tavoitteet ja kehittäminen	32
11.	Kävelyn- ja pyöräilyn edistäminen	34
11.1.	Kävelyn ja pyöräliikenteen olosuhteiden ja kuntalaisten käytön esteiden poistaminen.....	34
11.2.	Lähtökohdat kävelyn- ja pyöräilyn edistämiseen	35
11.3.	Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen vuosikello	37
13.	Liikuntaan liittyvien kehittämistoimenpiteiden arviointi	38
14.	Liikuntasuunnitelman hyväksyminen.....	39

Esipuhe

Liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille on tutkimusten mukaan suuri. Liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen kaikissa ikäryhmissä on tärkeää, koska fyysisesti passiivinen elämäntyyli lisää kansanterveysongelmia ja heikentää hyvinvointia. Tutkimusten mukaan päivähoitossa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan ja myös koulussa istutaan suurin osa ajasta. Aikuiset istuvat jopa 80 prosenttia valvellaoloajastaan. Kehitys on huolestuttava, joten tarvitsemme yhteisiä ponnisteluja liikunnallisen elämäntavan lisäämiseksi. Kaupungin, seurojen ja järjestöjen tulee yhdessä vahvistaa kuntalaisten myönteistä suhdetta liikuntaa kohtaan. Seurojen kanssa yhdessä pohdimme, että Saarijärvellä aktiivista elämäntapaa ja liikkumista vahvistetaan ilon kautta.

Liikkumisohjelman tarkoituksena on koota kaupungin liikunnanparissa toimivat yhteen ja hakea pitkällä tähtäimellä toteutettavia keinoja ja toimintamalleja liikunnallisen elämäntavan lisäämiseksi kuntalaisten arkeen. Kädessäsi oleva liikuntaohjelma kokoaa yksiin kansiin kuvan Saarijärven kaupungin liikuntapalveluiden nykytilasta, kehittämisenäkymistä ja yhteistyöstä. Ohjelma toimii myös liikuntapalveluiden ohjaavana asiakirjana, tukena päätöksen tekijöille ja viranhaltijoille. Liikuntapalveluiden tavoitteena on houkutella kuntalaiset ylös sohvalta ja kokemaan iloa itselleen soveltuvasta liikkumisesta.

Liikunnallisen elämäntavan lisääminen onnistuu keskittymällä poistamaan liikkumiseen liittyviä esteitä ja asenteita sekä lisäämällä liikunnan terveysvaikutuksiin liittyvää tiedotusta ja varmistamalla liikuntaolosuhteiden ylläpito ja pitkäjänteinen kehittäminen. Yhteistyö seurojen ja järjestöjen kanssa on onnistumisen edellytys. Kaupunki aktivoi kuntalaisia liikkumaan enemmän omassa arjessaan ja hyödyntämään liikkumiseen luontoa, kevyenliikenteen väyliä ja rakennettuja liikuntapaikkoja. Liikunnan iloa vahvistetaan liikuntapalveluiden, koulujen, varhaiskasvatuksen ja Kansalaisopiston liikuntaryhmissä. Omalta osaltaan kaupunki tukee myös työnantajana oman henkilökunnan liikunnallisia elämäntapoja mm. Aarresaaren työ- ja toiminnalla.

Saarijärvellä on alle 9 000 asukasta. Kaupungin liikuntapalveluja kehitetään kaiken ikäisille kuntalaisille. Erityisenä painopistealueena ovat kuitenkin lapset, nuoret ja lapsiperheet. Lapset ja nuoret huomioiva liikuntapalveluiden kehittäminen tukee myös seniorikansalaisten liikkumista. Tutkimustiedon valossa lasten ja nuorten liikkumattomuus on kasvanut ja aiheuttaa suuren haasteen tulevaisuudessa. Lasten omaehtoinen liikkuminen ja seuraharrastuksiin osallistuminen ei ole palannut koronaa edeltävälle ajalle. Saarijärveläisistä n. 35 % on yli 65 vuotiaita, joten liikunnassa panostetaan myös ikääntyvien liikuntamahdollisuuksien vahvistamiseen mm. liikuntaneuvonnalla sekä toteuttamalla matalankynnyksen- ja vertaistuen ryhmiä.

Saarijärven strategian slogan on, hyvä syntyy meistä. Yhteistyö toimivien seurojen, järjestöjen ja yritysten kanssa on erityisen tärkeää resurssien pienentyessä ja kuntalaisten määrän vähetessä. Seura- ja järjestötoiminta liikuttaa kuntalaisia ja tarvitsee kaupunkia tukemaan toimintaa yhteistyön, olosuhteiden ja taloudellisten voimavarojen näkökulmasta. Tulevaisuudessa kehittämistyötä toteutetaan yhä vahvemmin kehittämishankkeiden avulla.

Liikkumishjelman työstämisestä on vastannut pieni työryhmä, mutta prosessin aikana seuroilla ja järjestöillä on ollut mahdollisuus vaikuttaa liikuntasuunnitelman kehittämistoimenpiteiden määrittelyyn. Suunnitelman toteutumista ja arviointia tehdään vuosittain ja suunnitelmaa voidaan tarkentaa matkan varrella joustavasti ja tarvittavilta osin.

Kiitos kaikille työskentelyyn osallistuneille!
Janne Haapanen, vapaa-aikapäällikkö

1. Liikuntaa ohjaava lainsäädäntö

Kuntalain mukaan kunnan on edistettävä kuntalaisten terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta. Hyvinvoinnin, terveyden- ja osallisuuden edistäminen ovat laajoja käsitteitä, jotka sisältävät fyysisen terveyden lisäksi materiaalsen hyvinvoinnin ja koetun terveyden.¹ Liikunnan vaikuttavuus ihmisen työkykyyn, terveyteen ja sitä kautta hyvinvointiin on laajasti tutkimuksilla todistettua. Kaupunki parantaa asukkaiden hyvinvointia vahvistamalla liikkumista tukevia olosuhteita ja liikuntapalveluita.

Liikuntalaki määrittää kunnan vastuun liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Liikuntalain 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
- 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.² (L731/1999, L410/2015, L 390/2015)

Liikuntalain mukaan kunnan tehtävänä on luoda liikunnalle yleiset edellytykset paikallistasolla:

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

Edellä 1 momentissa tarkoitettujen tehtävien toteuttamisen kunnassa tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista.³ (L 390/2015)

¹ <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

² <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>

³ <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>

2. Valtakunnalliset, alueelliset 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. Punaisena lankana on, että fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat mahdollisimman luonteva osa 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 6 miljardien eurojen säästö, kun liikenteen päästöt, liikennekuolemat ja liikenneonnettomuudet vähenevät ja kansanterveys paranee. (LVM, 2018).

Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta – työkaluja monenlaiseen liikuntasuunnitteluun⁴ oppaassa kiinnitetään huomiota, että liikuntapalveluiden tarjontaan liittyvästä painotuksesta tulisi siirtyä yhä vahvemmin asukkaiden aktiivisuuden tukemiseen ja liikkumisen esteiden poistamiseen liittyvään ajattelumalliin. Tutkimusten mukaan liikkumisen esteet liittyvät taustatekijät ovat sidoksissa siihen, miten yksilön arkielämä on rakentunut. Perherakenne, lähiympäristö, ikä ja työllisyystilanne vaikuttavat yksilön voimavaroihin ja siten liikkumisen mahdollisuuksiin.

”Haluaisimme kääntää palveluiden tarjontaan liittyvän ajattelutavan pääläelleen ja kysyä, miten voimme tukea sitä, että asukkaat ylipäättään voisivat olla aktiivisia liikkujia ja elää aktiivista elämää – ja minkälaisen ryhmien kohdalla tämä olisi erityisen tärkeää.”⁵

Yhdenvertaisuuden ja liikunta-aktiivisuuden vahvistamiseksi on syytä panostaa liikkumisen esteiden poistamiseen. Perinteinen, liikuntapaikkatarjontaan keskittyvän palvelulinjan toimet eivät ole lisänneet eri väestöosien fyysistä aktiivisuutta toivotussa määrin. Mikäli pyritään vahvistamaan liikuntapalveluiden yhdenvertaista saavutettavuutta, esteiden poistamista voidaan perustellusti pitää jopa ensisijaisena lähestymistapana liikunta-aktiivisuuden vahvistamista. Liikunnan esteiden poistaminen

⁴ <https://helda.helsinki.fi/items/8ec391ab-c630-4da2-94ce-cbf18ab16420>

⁵ <https://helda.helsinki.fi/items/8ec391ab-c630-4da2-94ce-cbf18ab16420>

edellyttää liikuntapolitiikan kriittistä arviointia, tiedolla johtamista sekä poikkihallinnollista ja sektorit ylittävää yhteistyötä.⁶

3. Liikkuminen väestöryhmittäin

3.1. Alle kouluikäiset lapset ja perheet

Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Liikkumisen tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja sisältää tunnin vauhdikkaita leikkejä ja kaksi tuntia kevyempää liikkumista. Pitkiä istumisjaksoja kannattaa katkaista erilaisilla touhukkailla leikeillä, mutta tärkeää on varmistaa riittävä rauhoittuminen, lepo ja terveellinen ravitsemus.⁷



Kuva 1. Alle kouluikäisen lapsen suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

Lasten liikkuminen varhaiskasvatuksessa

Saarijärven varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen on laadittu liikunnan vuosisuunnitelma (2021), joka on pohjana varhaiskasvatuksen/esiopetuksen ryhmäkohtaisen liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Suunnitelma antaa tietoa ja ideoita lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen osaksi jokapäiväistä arkea. Suunnitelmasta löytyy lasten liikkumisen vuosikello, jokaiselle kuukaudelle ideoita sen toteuttamiseen sekä varhaiskasvatuksen tarpeista esille noussut kesäpäivystysajan liikuntasuunnitelma.⁸

⁶ <https://helda.helsinki.fi/items/8ec391ab-c630-4da2-94ce-cbf18ab16420>

⁷ https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukses/Liikuntasuositukses_lapsille_ja_nuorille

⁸ Saarijärven kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2022-

Luonto sekä pihat, leikkipuistot ja muut rakennetut ympäristöt ovat myös varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä. Ne tarjoavat kokemuksia, materiaaleja ja monipuolisia mahdollisuuksia leikkiin ja tutkimiseen. Varhaiskasvatus hyödyntää sekä rakennettua että rakentamatonta ympäristöä liikunta- ja luontoelämysten ja oppimisen paikkoina.

Luonto, liikkuminen ja kulttuuri ovat tärkeä osa saarijärveläistä varhaiskasvatusta. Saarijärvi on maaseutumainen ja luonnonläheinen kaupunki, jossa metsät ja järvet ovat kaikkialla lähellä. Paikalliset liikuntamahdollisuudet (uima- ja monitoimihalli, urheilukentät ja luontopolut) rikastuttavat omalta osaltaan varhaiskasvatuksen oppimisympäristöä.

Leikki on varhaiskasvatuksen keskeinen työtapana. Pedagogisessa toiminnassa voidaan yhdistää leikin juonen kehittäessä ja leikkimaailmojen rakentamisessa esimerkiksi draamaa, improvisaatiota tai satuja. Henkilöstön tulee tiedostaa keskittyneen tutkimisen, spontaanin Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen luovan ilmaisun sekä vauhdikkaiden liikunta- ja peuhauseleikkien merkitys lasten hyvinvoinnille ja oppimiselle. Eri tilanteita voi rikastaa leikinomaisuudella. Lirut, sanaleikit, laulut ja yhteinen hassuttelu vahvistavat myönteistä ilmapiiriä, mikä tukee oppimista ja hyvinvointia.

Kasvan, liikun ja kehityksen -oppimisen alueeseen sisältyy liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa. Tämä oppimisen alue tukee erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvää laaja-alaista osaamista.

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikuttamisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille kasvuun, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattua liikuntaa. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää. Yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa.

Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tämän vuoksi lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää. Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Varhaiskasvatuksessa huomioidaan liikuntavälineiden turvallisuus.

3.2. Kouluikäiset ja nuoret

Liikuntasuosituksissa kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsaasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Liikuntasuositus koskee yhdenvertaisesti kaikkia lapsia ja nuoria, riippumatta mahdollisesta toimintarajoitteesta, motorisen oppimisen vaikeudesta tai vähemmistöryhmään kuulumisesta.⁹



Kuva 2. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeiset viestit

Kouluilla toimitaan Kiva-koulu periaatteella. Saarijärven yläkoulussa tuetaan oppilaan aktiivista toimijuutta liikkuva-koulu periaatteella, jossa koulutetut oppilaat järjestävät välituntiliikuntaa. Lisäksi koulussa on liikuntailtapäiviä, joissa ohjaajina ovat eri seurojen henkilöt. Liikkuminen sekä mielen hyvinvointia edistävät yhteiset toiminnot ovat luonteva osa jokaista koulupäivää.

Harrastamisen Suomen malli hankkeen avulla on toteutettu yhteistyössä seura- ja järjestötoimijoiden kanssa kouluikäisten ja nuorten liikkumista tukevia harrastuksia kaikilla kouluilla. Lapsilla ja nuorilla on ollut mahdollisuus itse vaikuttaa kerhojen lajivalikoimiin ja sisältöihin.

Saarijärven paikallisessa opetussuunnitelmassa painotetaan järjestöyhteistyön merkitystä kulttuuri- ja liikuntaopetuksessa. Liikuntaseurat ovat toteuttaneet yhdessä koulujen ja vapaa-aikapalveluiden kanssa harrastuksiin tutustumisen teemapäiviä. Tutustuminen seuratoimijoihin ja lajeihin mahdollistaa yhteisen keskustelun, osallistumisen ja madaltaa kynnystä lähteä mukaan seurojen järjestämiin liikuntaryhmiin.

⁹ <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

3.3. Työikäiset/aikuisten liikuntasuositukset

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Uudistuneessa suosituksessa huomioidaan entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä lii­kuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevyt­kin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Uutta liikkumisen suosituksessa on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle. Riittä­vällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. Päivitetty liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden.¹⁰



Kuva 3. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille.

Työikäisten liikuntamahdollisuudet ovat Saarijärvellä hyvät. Liikuntapalveluita on tarjolla kaupungin vapaa-aikapalveluilla, Kansalaisopistolla, yksityisillä liikuntapalveluilla tuottavilla yrityksillä ja myös seurajärjestöt toteuttavat aktiivisesti erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Saarijärveläinen luonto ja rakennettu ympäristö mahdollistaa monenlaisen liikunnan harrastuksen oman mielenkiinnon mukaan.

Työhyvinvointia (TYKY) tukevaa toimintaa järjestetään sekä kaupungin omissa toimipisteissä, että yksityisissä yrityksissä. Tyky-toimintaa on tarjottu kaupungin omalle henkilökunnalle, yrityksille ja Hyvinvointialueen henkilökunnalle. Aarresaaren tyky-kortilla kaupungin työntekijä voi vapaasti valita jump-pakalenterin valikoimasta ohjattua ryhmäliikuntaa, käydä uimassa tai liikkua kuntosalin puolella lippukassan aukioloaikojen puitteissa. Tyky-kortti sisältää 60 käyntikertaa, jotka tullaan lataamaan määrääk-selle sirukortille. TYKY-toimintaan voivat osallistua kaikki kaupungin vakituiset työntekijät sekä yli 3

¹⁰ <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

kk määräaikaisessa työ- tai virkasuhteessa olevat. Vaihtoehtoisesti henkilökunta voi valita TYKY-setelin kansalaisopiston kursseille.

Saarijärven kaupungin liikunnanohjaajat toteuttavat aktiivisesti liikuntaneuvontaa vähän liikkuville kuntalaisille, jonka avulla myös työikäisten on mahdollisuus saada tukea liikunnalliseen arkeen ja elämäntapamuutokseen. Liikuntaneuvonnassa tehdään tiivistä yhteistyötä Hyvinvointialueen ja Keski-Suomen muiden kuntien kanssa.

3.4. Ikäihmiset

Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille tiivistää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille on samalla muuttunut 65+ liikkumisen suositukseksi.

Ikäihmisten suosituksessa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.¹¹



Kuva 4. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.

¹¹ <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

Liikuntapalvelut ja –paikat ovat aktiivisesti ikäihmisten käytössä. Ikääntyvillä on mahdollisuus osallistua Liikuntapalveluiden ja Kansalaisopiston ohjaamiin ryhmiin taajamassa ja viheralueella. Ikääntyvien tarpeista nousevia ryhmiä muodostetaan tarpeen mukaan mm. tasapainoryhmät tai liikuntaneuvonnan asiakkaille räätälöidyt pienryhmät. Eläkeläisille on alennuksia mm. uimahallilipun ja 65+ kuntosalikortin hintaa on alennettu.

Kylä- ja nuorisoseurat, eläkeläisjärjestöt ja vertaisohjaajat järjestävät ikääntyneiden toiveista ja tarpeista lähtevää omaehtoista toimintaa eri puolilla kaupunkia. Eläkeläisten tuolijumppa kokoontuu Aarresaassa viikoittain, Apteekki järjestää apteekkikävelyä, Sydänyhdistys järjestää liikkumista edistäviä tapahtumia ja vapaamuotoisia mölkkypiirejä kokoontuu eri puolella pitäjää.

Ikääntyvien liikkumisen edistämiseksi tehdään tiivistä yhteistyötä Keski-Suomen hyvinvointialueen ikääntyvien- ja kuntoutuspalveluiden kanssa. Yhteistyön tavoitteena on varmistaa, että toimijoiden yhteisenä päämääränä on poistaa liikkumisen esteitä ja aktivoida ikääntyviä liikkumaan arjessa.

3.5. Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. Soveltavalla liikunnalla (erityisliikunta) 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.¹²

Soveltavan liikunnan tarkoituksena on edistää fyysisten ominaisuuksien, kuten voiman, koordinaatiokyvyn ja/tai tasapainon, lisäksi myös ryhmässä toimimisen taitoja, rohkeutta ja itsensä hallitsemisen tunteita. Soveltavan tai erityisliikunnan piiriin kuuluu noin 20-25 % Suomen väestöstä eli Saarijärvellä se tarkoittaa noin 1 791-2 239 asukasta.¹³

Liikuntalaissa korostetaan, että liikunnan on oltava mahdollista kaikille läpi elämän toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Liikunnalla on erittäin suuri vaikutus erityisryhmien hyvinvointiin ja on myös havaittu, että liikkuminen yleisillä paikoilla vähentää erityisryhmiin kohdistuvia ennakkoluuloja ja syrjintää. Monipuoliset, esteettömät ja saavutettavat liikuntapalvelut ja mahdollisuus omatoimiseen liikunnan harrastamiseen tukevat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.¹⁴

Kaupungin liikuntapalveluissa työskentelee erityisliikunnanohjaaja, joka edistää soveltavan liikunnan palveluja kunnassa yhdessä Kansalaisopiston, hyvinvointikoordinaattorin ja muun verkoston kanssa.

¹² <https://verneri.net/yleis/liikunta>

¹³ <https://verneri.net/yleis/liikunta>

¹⁴ <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

Soveltava liikuntaa toteutetaan myös varhaiskasvatuksessa ja kouluilla yhteistyössä henkilöstön, hyvinvointialueen vammapalveluiden asiakasohjaajien, perhetyöntekijöiden ja kuntoutuspalveluiden fysioterapeuttien kanssa. Liikuntapalvelut järjestävät soveltavan liikunnan tapahtumia ja –ryhmiä mahdollisuuksien mukaan.

3.6. Kilpaurheilu

Kilpaurheilun tukeminen on lähinnä seurojen vastuulla. Kaupungin roolina on ylläpitää laadukkaita liikunnan olosuhteita ja puitteita.

4. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuusliikunnassa

Saarijärven vapaa-aikapalveluissa tuetaan sukupuolten tasa-arvoa liikunnassa ja urheilussa. Harrastusmahdollisuudet ovat avoimia sukupuoleen katsomatta ja yhdessä seurojen kanssa mahdollistetaan harrastaminen, kilpaileminen, vaikuttaminen ja näkyminen kaikille sukupuolesta riippumatta. Liikunnan toimintaympäristöstä pyritään luomaan turvallinen ja syrjimätön, jossa jokaisella toimijalla on mahdollisuus haastaa itsensä, edistää terveyttä ja saada merkityksellisiä kokemuksia. Liikunnan edistämiseksi noudatetaan Saarijärven kaupungin tasa-arvo ja yhdenvertaisuusohjelman linjauksia, jonka lisäksi kouluilla ja varhaiskasvatuksessa on oma tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toimenpideohjelma.

5. Liikunnan vaikutukset kuntalaisten hyvinvointiin ja liikkumattomuuden kustannukset

5.1. Liikkumattomuuden kustannukset

Suositusta vähäisempi reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä eli liikkumattomuus aiheuttaa Suomessa vuosittain yli 3 miljardin euron kustannukset. Liikkumattomuus lisää riskiä useille kansansairauksille, kuten tyyppin 2 diabetekselle ja sydän- ja verisuonisairauksille.

Liikkumattomuuden laskelmissa (kuva 1) on huomioitu kustannukset, joita yhteiskunnalle muodostuu kansansairauksista aiheutuneista terveyspalveluiden käytöstä ja lääkityksestä, mutta myös työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennen-aikaisten kuolemien seurauksena. Lisäksi laskelmissa on huomioitu liikkumattomuuden vaikutus tuloverojen menetykseen, maksettuihin työttömyysturvaetuuksiin ja ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannuksiin.

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Kuva 5. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa ¹⁵

Saarijärvellä liikkumattomuuden kustannukset ovat vuosittain 2 796 000 €. Em. UKK instituutin laskelmissa on huomioitu epäsuorat kustannukset, joita muodostuu työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennenaikaisten kuolemien seurauksena. Liikkumattomuudella tarkoitetaan liikkumisen suositusta vähäisempää reippaan ja rasittavan liikumisen määrää viikossa liikemittarilla mitattuna. Viikkokohtainen suositus on 2,5 tuntia teholtaan reipasta tai 1 tunti 15 minuuttia teholtaan rasittavaa liikkumista tai niiden yhdistelmä. Saarijärvellä jo 4 % vähennys liikkumattomuuden aiheuttamien kansansairauksien kustannuksissa tarkoittaa 82 000 € säästöä. Panostaminen liikuntapalveluihin kaikkien ikäryhmien osalta on kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden ja myös kaupungin talouden näkökulmasta tärkeää.

Sydän- ja verisuonisairaudet ovat Saarijärvellä muuta Keski-Suomea yleisempiä aiheuttaen hoidon tarvetta ja ennenaikaisia kuolemia.¹⁶

		2020	2021	2022
Kuolleisuus verenkiertoelinsairauksiin / 100 000 asukasta	Keski-Suomen hyvinvointialue	367	393,5	
	Saarijärvi	561,6	502	
Sepelvaltimoiden pallolaajennukset / 100 000 asukasta	Keski-Suomen hyvinvointialue	265,2	422,5	455,2
	Saarijärvi	336,7	559,4	701,9
Verenkiertoelinten sairaudet perusterveydenhuollon lääkärin avosairaanhoidon vastaanoton käyntisyyinä, % kirjatusta käyntisyyistä	Keski-Suomen hyvinvointialue	8,9	8,8	8,2
	Saarijärvi	12,7	15,9	12,4
Verenkiertoelinten tautien vuoksi menetetyt elinvuodet (PYLL) ikävälillä 25 - 80 vuotta / 100 000 vastaavan ikäistä	Keski-Suomen hyvinvointialue	1777	1815	
	Saarijärvi			
© THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2023				

¹⁵ [Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

¹⁶ <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=Syd%C3%A4n%20ja%20verisuonisairaudet>

5.2. Saarijärveläisten liikunta-aktiivisuus

Saarijärven kaupungin hyvinvointikertomuksessa ja suunnitelmassa 2021-2025 on kuvattu kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta hyvinvointi-indikaattorien valossa. Liikuntaan liittyviin olosuhteisiin on Saarijärvellä panostettu pitkään ja investointien kautta liikuntapaikat ovat monipuolistuneet. Uuden koulun valmistumisen myötä liikuntapaikkojen määrä edelleen kasvoi. Liikuntasuosituksen mukaan lasten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä. Lasten liikunta-aktiivisuuteen tulee kiinnittää huomiota ja kannustaa liikkumiseen. Huolimatta liikuntaan toteutetuista panostuksista suosituksiin nähden liian vähän liikkuvien määrä on kasvava.¹⁷

		2020	2021	2022	2023
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista	Keski-Suomen hyvinvointialue		41,4		40,8
	Saarijärvi		42,2		37,3
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista	Keski-Suomen hyvinvointialue		25,8		23,9
	Saarijärvi		32,9		31,3
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky	Keski-Suomen hyvinvointialue	34	35,5	35,7	
	Saarijärvi	35,9	45	45,1	
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky	Keski-Suomen hyvinvointialue	38,4	38,9	40,2	
	Saarijärvi	53,5	56	41,9	
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017-)	Keski-Suomen hyvinvointialue		44,3		44,8
	Saarijärvi		48,5		43,2
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-)	Keski-Suomen hyvinvointialue		25,3		25,1
	Saarijärvi		18,6		24,4
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017-)	Keski-Suomen hyvinvointialue		11,9		16,6
	Saarijärvi		14,1		13,3
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017-)	Keski-Suomen hyvinvointialue		17,3		21,5
	Saarijärvi		9,4		14,1
© THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2023					

Aktiivinen kuntalaisten liikunnan edistäminen ja liikuntaesteiden poistamisen tavoittelu on äärimmäisen tärkeää tulevana vuosina. Koronalla on ollut merkittävä passivoiva vaikutus myös liikkumiseen ja vähän liikkuvien osuus on kasvanut lähes kaikissa ikäryhmissä.

		2020	2021	2022	2023
Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%)	Keski-Suomen hyvinvointialue	62,3		59,8	
	Saarijärvi				

¹⁷ <https://saarijarvi.fi/wp-content/uploads/2023/06/Saarijarven-kaupungin-laajahyvinvointikertomus-ja-suunnitelma-2021-2025.pdf>

Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet	Keski-Suomen hyvinvointialue	62,1		63,1	
	Saarijärvi				
Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet	Keski-Suomen hyvinvointialue	70,3		73,4	
	Saarijärvi				
© THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2023					

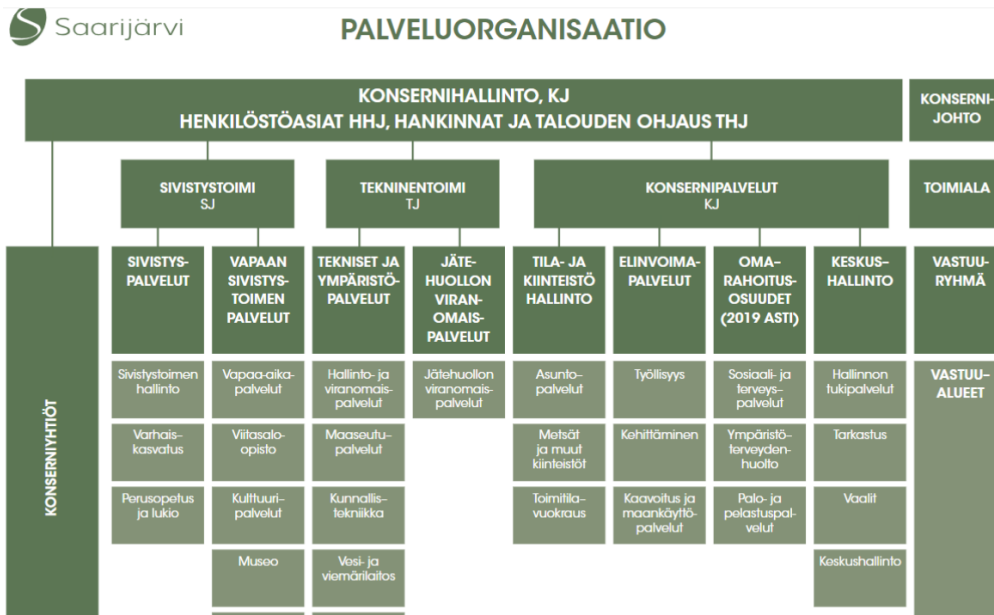
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojakso indikaattori ilmaisee vuoden aikana kaatumisen tai putoamisen vuoksi sairaanhoitoa saaneiden 65 vuotta täyttäneiden potilaiden hoitojaksojen lukumäärän kymmentä tuhatta vastaavan ikäistä asukasta kohti. Saarijärven kaupungin ja Perusturvaliikelaitos Saarikan yhdessä toteuttamat panostukset kaatumistapaturmien ehkäisyyn mm. kaatumisseulan aktiivinen käyttöönotto, Voimaa vanhuuteen hankkeessa toteutetut henkilöstön ja vertaistukiohjaajien koulutukset sekä ikääntyvien varhaisen tuen kehittäminen ovat tuottaneet pitkällä aikavälillä positiivista kehitystä.

		2020	2021	2022	2023
Tuki- ja liikuntaelinten- sekä sidekudosten sairauksien vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat, % 16 - 64-vuotiaista	Keski-Suomen hyvinvointialue	1,1	1	1	
	Saarijärvi	1,8	1,7	1,6	
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot / 10 000 asukasta	Keski-Suomen hyvinvointialue	126,4	121,7	112,6	
	Saarijärvi	213,9	162,6	140,4	
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täytäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä	Keski-Suomen hyvinvointialue	402,8	399,5	360,4	
	Saarijärvi	546,1	397,4	330,1	
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täytäneillä, skaalattu HYTE-indikaattori	Keski-Suomen hyvinvointialue				
	Saarijärvi	43	26	59	
Koti- ja vapaa-ajan tapaturmiin liittyvät hoitojaksot / 10 000 asukasta	Keski-Suomen hyvinvointialue	156,3	150,4	136,4	
	Saarijärvi	256	191	159,2	
© THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2023					

6. Saarijärven vapaa-aika ja liikuntapalvelut

6.1. Liikuntapalveluiden organisointi

Liikuntapalvelut ovat Saarijärvellä osa vapaa-aikapalveluiden kokonaisuutta, joka kuuluu sivistystoimen alaisuuteen. Alla kaupungin palveluorganisaatiokaavio.



Kuva 6. Saarijärven kaupungin palveluorganisaatio

Liikuntapalveluiden tehtävänä on tukea kuntalaisten liikkumista tarjoamalla monipuoliset mahdollisuudet liikkumiseen sekä ohjatusti että omatoimisesti. Monipuolinen ja säännöllinen liikkuminen auttaa pitämään yllä toiminnallista lihasvoimatasoa. Tutkimusten mukaan liikunnalla on lukuisia hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on vaikutuksia myös useiden sairauksien ehkäisyssä.

Vapaa-aikapalveluiden tehtävänä on järjestää liikunta-, nuorisopalveluja. Tavoitteena on edistää eri-ikäisten ihmisten liikkumista, vapaa-ajantoimintojen harjoittamista, harrastamista ja edistää asukkaiden hyvinvointia ja hyvää elämää.

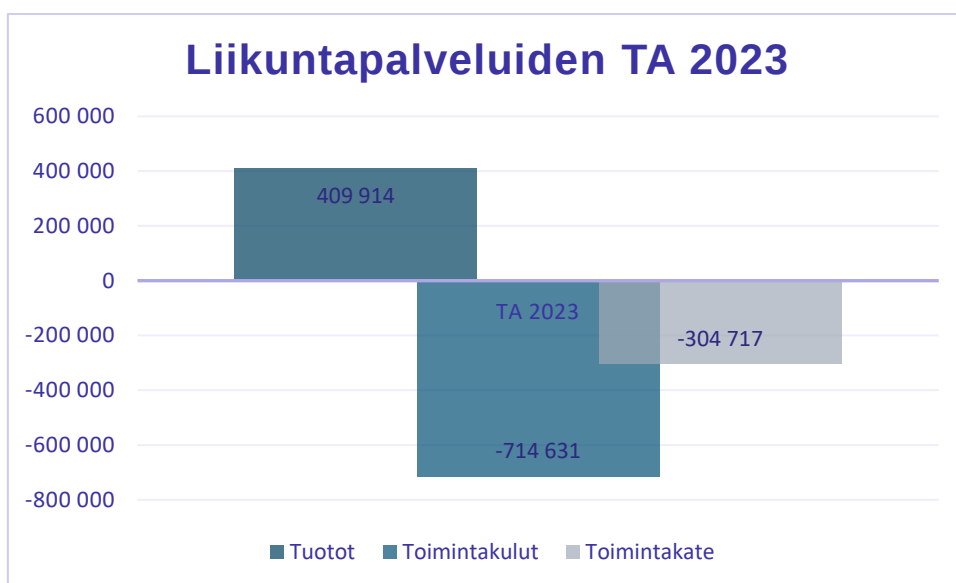


Kuva 7. Vapaa-aikapalveluiden organisaatio

Vapaa-aikapalveluita johtaa vapaa-aikapäällikkö ja liikuntapalveluissa oli TP 31.12.2022 työntekijöitä 7 henkilöä ja työpanos yhteensä vuonna 2022 oli 10,6 htv. Nuorisopalveluissa oli TP 31.12.2022 työntekijöitä 3 henkilöä ja työpanos htv 4,53. Osa toiminnoista toteutetaan yhteistyössä alueen yritysten ja järjestötoimijoiden kanssa.

6.2. Liikuntapalveluiden rahoitus ja hankkeet

Saarijärven kaupungin liikuntapalveluihin talousarvion nettokustannukset ovat vuodelle 2023 yhteensä -304 717 €. Tulot kattavat menoista 42,6 %.



Vapaa-aikapalveluiden vastuulla on vuonna 2023 kaksi liikunta-aktiivisuutta ja liikunnan olosuhteita edistävää hanketta. Hankkeista Harrastuksen Suomen malli keskittyy tukemaan lasten harrastustoimintaan osallistumista koulupäivän jälkeen. Lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus matalalla kynnyksellä ja maksutta osallistua aktiiviseen toimintaan. Luonnosta hyvinvointia hankkeessa rakennetaan ja viitotetaan maastopyöräreittejä Saarijärven alueelle, joka tukee luonnossa liikkumista.

7. Liikunta-aktiivisuuden edistäminen toteutuu vahvassa yhteistyössä

7.1. Kaupungin rooli liikuttajana

Saarijärven kaupunki ylläpitää monipuolisia liikuntapaikkoja sekä rakennetuissa että luontokohteissa ympärivuoden. Liikuntapaikkatarjonta on laaja ja monipuolinen suhteessa kuntalaisten määrään. Kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden laajassa kyselyssä kuntalaiset antoivat liikuntapaikkatarjonnasta ja ohjatuista ryhmistä erittäin hyvää palautetta.

Kyselyssä esille nousseita yleisiä palautteita vapaa-aikapalveluista:

- Toimivat, monipuoliset palvelut
- Liikunta- ja kulttuuritilat hyvässä iskussa. Aktiiviset vetäjät!
- Monipuolisuus on positiivista ja aktiiviset seurat ja järjestöt täydentävät tarjonnan monipuolisuutta
- Laaja hyvätasoinen tarjonta, niin liikunta- kuin kulttuuripalveluissa
- Todella monipuolinen tarjonta tämän kokoiseksi kaupungiksi
- Tarjolla on valtava määrä tekemistä ja kokemista koko perheelle. Vaihtoehtoja on runsaasti tarjolla.
- Hyvät luontoliikkumismahdollisuudet
- OLEN MIELESTÄNI AHKERA OSALLISTUJA. KOTONA AINA EHTII OLLA.

Kaupungin liikuntakohteet ja palvelut on kuvattu tarkemmin palvelukuvausten yhteydessä sivuilla 21-24. Liikuntapaikkatarjonnan lisäksi liikuntapalvelut tekevät tiivistä yhteistyötä seurojen ja järjestöjen kanssa, jolla edistetään kuntalaisten tarpeiden ja toiveiden mukaista liikkumista. Seuraparlamentti koostuu noin 2-4x/vuosi liikuntaan liittyvien asioiden äärellä. Liikuntapalveluilla on kaksi liikunnanohjaajaa, joilla on laaja tehtävä liikunta-aktiivisuuden tukemisessa liikuntaneuvonnan, tyky-toiminnan ja erilaisten liikuntaryhmien vetämisessä. Liikuntapaikkojen hoitoon on varattu kahden henkilön työpanos.

Kuntaliitto on kuvannut alla olevassa taulukossa kuntien roolia arjen liikuttajana. Liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen edellyttää laajamittaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä.



Kunnat – arjen liikuttajat

Sivistys	Elinkeino ja työllisyys	Kehittäjä ja kumppani	Elinympäristö	Hyvinvointi, osallisuus, yhteisö	Itsehallinto
liikkuva varhaiskasvatus, koulu ja opiskelu harrastaminen ja mielekäs vapaa-aika eri kuntalaisryhmät huomioivat liikuntapalvelut liikuntapaikat sekä liikumisen ja ulkoilun olosuhteet	veto- ja pitovoima työ- ja toimintakyky - pidemmät työturat urheilun, liikunnan ja ulkoilun työpaikat liikunta-, urheilu- ja luontomatkailu liikunta kotoutumisen tukena	yhteistyö yritysten, 3. sektorin ja 4. sektorin kanssa alustamainen toiminta fyysisen aktiivisuuden ja arki liikumisen edistämiseksi	maankäyttö, kaavoitus ja kaupunkisuunnittelu kunnossapito talvihoito julkinen liikenne luonnon virkistyskäyttö	kansalais-toiminnan tukeminen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen sairauksien ja huono-osaisuuden ennaltaehkäisy	kunta työnantajana – henkilöstöpolitiikka liikumisvaikutusten arviointi liikunnallisen elämäntavan strateginen kehittäminen
ekologinen, sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys – yhdenvertaisuus ja tasa-arvo					

1

KUNTA LIITTO
Kuntien yhteistyö

Kuva 8. Kunnat arjen liikuttajana ¹⁸

Laajamittainen yhteistyö eri toimijoiden välillä on tärkeää ja kaupungilla liikunnallisiin elämäntapoihin tuetaan kuntalaisia koko elämänsäajan ajan varhaiskasvatuksesta ikääntyneiden parissa tehtävään työskentelyyn saakka. Kaupungin sisäisen yhteistyön ja yhteisen tavoitetilan lisäksi on tärkeää toteuttaa tiivistä yhteistyötä myös Hyvinvointialueen kanssa. Yhteistyöstä hyvänä esimerkkinä toimii liikunta-neuvonnan aloittaminen keväällä 2023, jossa tuetaan vähän liikkuvien kuntalaisia liikunnallisiin elämäntapoihin. Liikuntaneuvonnan toteuttaminen edellyttää yhteistyötä kunnan sisällä, mutta myös tiivistä yhteistyötä Hyvinvointialueen kanssa.

Kaupunki tukee lasten liikunnallisia elämäntapoja useana vuonna toteutetun Harrastamisen Suomen mallin avulla. Hankkeen avulla toteutetaan laajamittaista harrastustoimintaa Lanneveden, Pylkönmäen ja Saarijärven keskustassa sijaitsevan yhtenäiskoulun ympäristössä. Kerhoihin on osallistunut keskimäärin 287 lasta vuosittain. Erilaisia harrastuskerhoja toteutetaan 356 kertaa. Ilman aktiivista seura-toimintaa kerhojen toteuttaminen olisi kaupungille lähes mahdoton tehtävä. Harrastamisen Suomen mallin kautta on mahdollisuus saada harrastustoimintaan myös lapsia, joiden perheillä saattaa olla haasteita jaksamisessa tai taloudellisia esteitä osallistumiseen.

Liikuntapalveluista myönnetään tukea ja avustuksia Saarijärvellä toimiville seuroille ja järjestöille.

Avustuksia myönnetään liikuntapalveluista urheiluseuroille ja muille liikuntaharrastusta tukeville järjestöille hakemusten perusteella avustuksia yhteensä n. 25 000 €. Tukea voidaan hyödyntää järjestötyöhön, palkkauksiin, osaamisen kehittämiseen, viestintään, välineisiin tai tilavuokriin. Seurat voivat hakea myös tapahtuma-avustusta erillisellä hakulomakkeella.

¹⁸ <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>

Tuki tilavuokriin: Järjestöt, jotka toteuttavat toimintaa alle 18 –vuotiaille saavat tilavuokriin 50 % alennuksen. Monitoimihallin tilaa on mahdollista vuokrata edulliseen hintaan myös perheiden käyttöön vapaiden vuorojen aikaan.

Lukiolaisilla: on oikeus käyttää kuntosalia maksutta ”hyppytuntien” aikana.

7.1.1. Kansalaisopisto liikunta-aktiivisuuden edistäjänä

Kansalaisopisto on toiminut jo vuosia aktiivisen liikunnan edistäjänä Saarijärvellä. Kansalaisopisto toteuttaa erilaisia liikuntamuotoja kaikille ikäryhmille ja lisäksi soveltavan liikunnan ryhmiä Keski-Suomen hyvinvointialueen ikääntyvien ja vammaispalveluiden asiakkaille asumisyksiköissä. Liikuntaryhmiä toteutetaan kuntalaisten toiveiden mukaisesti ja toteuttamalla uusista lajeista viikonloppukursseja, joissa on mahdollisuus kokeilla mahdollisia uusia liikuntamuotoja.

Liikuntaryhmiä on mm. erilaiset tanssiryhmät, jooga ja shindoryhmät, muut liikuntaryhmät eri puolella kaupunkia ja näiden lisäksi kaksi golfopetusryhmää ja yksi erityislasten ilmaisuliikunnan ryhmä. Kansalaisopisto tekee tiivistä yhteistyötä koulujen, vapaa-aikapalveluiden ja seurojen kanssa.

Kansalaisopisto järjestää toimialueellaan Saarijärvellä ja Kannonkoskella toimintakausinaan (24 viikkoa/vuosi, syyskuun puoliväli-huhtikuun loppupuoli) erilaisia liikuntakursseja n. 100 eri kurssilla yhteensä 1395 osallistujalle*, liikunta- ja tanssikursseja toteutuu n. 1 570 tuntia vuosittain.

Tilastot vuodelta 2022:

Kurssilaji	toteutuneet kurssit	osallistujat	toteutuneet tunnit
Liikunta ja urheilu Kursseja mm.: Itämainen tanssi, Asahi, Miesten jumppa, Naisten jumppa, Tuolijumppa, Kyläliikunta, Lasten liikunta, Lasten temppukerho, Kuntopiiri, Allas-lavis	83	1032	1192
Esittävä tanssi Kursseja mm.: Lavatanssi, Aikuisten tassi, Lavis-lavatanssijumppa, Kansantassi, Israelilaiset kansantanssit, Latinohips, senioritanssi, Street tanssi lapsille ja nuorille	22	363	378

Liikunta- ja tanssiryhmiä toimii Saarijärven keskusta-alueen lisäksi sekä Kannonkoskella että runsaasti myös eri kyläkunnilla (Pajupuro, Konttimäki, Kekkilä, Häkkilä, Peltokylä, Hilmonkoski, Lehtola, Rahkola, Lannevesi, Mahlu, Tarvaala, Kalmari), erilaista liikunnallista viriketoimintaa järjestetään myös eri palvelutarjoajien palveluasumisen yksiköissä.

Kuten kansalaisopiston muunkin kurssitoiminnan, myös liikunta- ja tanssikurssien suunnitteluun ja toteuttamiseen vaikuttavat eri tekijät ja lähtökohdat: 1) kuinka eri kurssit ovat edellisinä vuosina toteutuneet, 2) asiakkailta saadut kurssitoiveet ja palautteet, ja 3) kurssitarjontaan vaikuttavat myös käytävissä olevat opettajaresurssit (millaisia kursseja kukin opettaja voi tai haluaa opettaa ja mitkä kurssit sopivat heidän työohjelmiinsa). Opettajat ovat työsopimussuhteisia tuntiopettajia, jotka palkataan tehtäviinsä aina kullekin työkaudelle erikseen.

Osallistujat ovat pääosin aikuisikäisiä, suurin ikäryhmä ovat yli 60 vuotiaat, mutta tarjolla on myös erityisesti lapsille ja nuorille suunnattuja ryhmiä. Ikääntyneille suunnattujen ryhmien kurssimaksuja on alennettu Opetushallituksen myöntämän opintosevelmiavustuksen avulla 5-10% normaalista hinnasta, alennuksen suuruus riippuu saadun avustuksen määrästä.

* Osallistuja voi osallistua usealle eri kurssille, yksittäiset henkilöt tilastoidaan ns. netto-osallistujina. Osallistujia kansalaisopiston kaikilla kursseilla oli v. 2022 yhteensä 3380, netto-osallistujia 1607, yksittäinen henkilö osallistui siis keskimäärin 2,10 kansalaisopistokurssille.

7.1.2. Kirjastosta lainaan liikuntavälineitä ja liikunnalliseen elämäntapaan liittyvää kirjallisuutta

Kirjastosta on mahdollisuus lainata liikuntavälineitä lasten- ja nuorten yksityiseen käyttöön, joka mahdollistaa matalan kynnyksen kokeilun liikuntavälineillä. Lisäksi välineiden lainauksen avulla on mahdollista osallistua kerho tai vapaa-ajantoimintaan keskustan lähiliikuntapaikoilla.

Kirjastossa on monipuolinen valikoima liikunnallista elämäntapaa tukevaa kirjallisuutta lainattavaksi. Lisäksi kirjastossa on mahdollisuus tiedottaa erilaista tapahtumista tai jakaa esitteitä liikkumisesta ja terveistä elämäntavoista.

7.1.3. Tekninen toimi luo omaehtoisen liikkumisen edellytyksiä

Kaupungin ja ELY-keskuksen ylläpitämät kevyenliikenteenväylät mahdollistavat kuntalaisten turvallisen liikkumisen koulu- ja työmatkojen osalta kävellen ja pyörällä. Kävelyn- ja pyöräilyn edistäminen on tärkeä osa liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Saarijärven kaupungin alueella on Saarijärven kaupungin ja ELY-keskuksen ylläpitämät kävelyn ja pyöräilyn väyliä n. 30 km (LIITE 1 ja 2.).

7.2. Keski-Suomen liikunta ry

Keski-Suomen Liikunta ry:n tukee keskisuomalaisien hyvinvoinnin liikunnan ja urheilun avulla.

- tuottamalla jäsenjärjestöille niiden haluamia ja tarvitsemia laadukkaita palveluja
- tukemalla keskisuomalaisen liikunnan ja urheilun edistämiseen tähtääviä kehittämishankkeita
- kehittämällä erityisesti lasten ja nuorten liikunnan tasapuolisia edellytyksiä ja harrasteliikunnan eri muotojen mahdollisuuksia
- olemalla jäsenjärjestöjensä ja muiden intressiryhmien yhteistyön verkonkutoja ja edunvalvoja

Saarijärven kaupungin vapaa-aikapalvelut tekee Keski-Suomen liikunnan kanssa tiivistä yhteistyötä.

7.3. Seurat ja järjestöt aktiivinen toimija saarijärveläisten liikuttajina

Järjestöt ja urheiluseurat ovat merkittävä toimija kuntalaisten liikuttajana. Vapaa-aikapalveluilla ja järjestöillä on yhteistyörakenteena yhteiset seuraparlamentit 4 kertaa vuodessa, jonka lisäksi pidetään

vapaamuotoisempia tapaamisia mm. liikuntasalivuorojen jakamisen yhteydessä. Yhteistyömuodot ja osallisuustoiminta on tarkemmin kuvattu osallisuusohjelmassa.

Saarijärven kaupungille on tärkeää kannustaa seuroja ja järjestöjä toteuttamaan aktiivista toimintaa. Seurojen kanssa on sovittu, että vuoden 2024 alussa seurat ilmoittavat 2x/vuosi seurojen osallistujamäärät, jonka avulla voidaan mitata liikuntaryhmiin osallistuvien määriä. Tulevina vuosina on syytä vahvistaa tukea järjestötoimijoille, vapaaehtoisille ja vertaisohjaajille mm. koulutuksen kautta, joka tukee aktiivitoimijoiden innostusta ja motivaatiota. Koulutusten kautta uudet toimijat pääsevät helpommin mukaan yhteiseen toimintaan ja aktiivitoimijoiden tukiverkkoa voidaan samalla kasvattaa.

Saarijärven Pullistus ry

Saarijärven Pullistus ry on vuonna 1905 perustettu perinteikäs yleisseura. Seuran toiminnassa on mukana noin 500 eri-ikäistä. Seurassa toimii 6 jaostoa: hiihto-, kuntourheilu-, pesäpallo-, suunnistus-, pyöräily&triathlon- ja yleisurheilujaosto. Seura liikuttaa viikoittain noin 150 Saarijärveltä ja lähiseudulta olevaa lasta ja nuorta. Junioritoiminnan ja – harjoittelun tavoitteena on luoda puitteet koko elämän kestäväälle liikkumiselle ja urheilemiselle.

FC Saarijärvi ry

Tukee aktiivisesti jalkapallon harrastamista ja kilpailutoimintaa Saarijärvellä. Jalkapallojoukkueita on erisukupuolille ja eri-ikäryhmille.

Järvi-Suomen Palloseura ry

Järvi-Suomen Pallo ry on 2014 perustettu saarijärveläinen lentopalloilun erikoisseura.

Saarijärven naisvoimistelijat ry

SNV:llä on tunteja taaperoikäisestä täysikäiseen. Jokaiselle löytyy mukavaa tekemistä tanssillisesta voimistelusta perusvoimisteluun ja satujumppaan. Lisäksi on tarjolla aikuisten tunteja.

Saarijärven frisbaajat ry

Seuran toimintaan ovat tervetulleita kaikki Frisbeegolfista kiinnostuneet ilman ikärajaa. Kaikki jäsenet ovat saman arvoisia taitotasosta riippumatta. Seura järjestää ohjattuja harjoituksia, kilpailuja ja kursseja mm. aloittelijoille. Järjestämme myös yrityksille, yhdistyksille ja muille yhteisöille Tyhy-päiviä.

Saarijärven ampujat ry

Saarijärven Ampujat ry on perustettu vuonna 1964. Seuran lajeihin kuuluu ilma- sekä ruutiaseamunta. Käytössä sisä- että ulkoampumarata.

Kiimasen Savu ry

Kiimasen Savu ry on 12.4.1984 rekisteröity yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää terveysliikuntaa.

Saarijärven keilaajat ry/SaariKe

Keilaajat tukee jäsenistöä ja järjestää keilailuun liittyviä tapahtumia ja kilpailuja yhdessä mm. Liikelaitaamon kanssa.

Saarijärven Latu ry.

Yhdistyksen tarkoituksena on Suomen Ladun jäsenyhdistyksenä edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa.

Saarijärven Tennis ry.

Yhdistyksellä on harjoituspaikka kesäisin monitoimihallilla ja Kirjapainonmäellä ulkokenttä.

Pylkönmäen Yrittävä ry.

Järjestää Pylkönmäen alueella liikuntatapahtumia ja harrastustoimintaa.

Saarijärven Golf

Vuonna 2011 perustettu golfin harrasteseura. Seuran toiminnan ydintehtäviin kuuluu saarijärveläisen golfkulttuurin kasvattaminen. Seuran yhteisponnisteluna oli vuonna 2022 valmistunut golfsimulaattori, joka palvelee nyt kaupunkilaisia ja vierailijoita Liikelataamon tiloissa.

Saarijärven urheiluautoilijat ry

Saarijärven Urheiluautoilijat ry on perustettu vuonna 1984. Se on aatteellinen yhdistys, jonka kotipaikka on Saarijärvi. Pääasiallinen toimiala Urheiluseura.

Paavon Tikka ry

Tikkaurheilun erikoisseura Saarijärvellä on perustettu vuonna 1978. Suomalaiseen tikkaurheiluun kuuluvat tikanheitto, tikkajuoksu ja -hiihto. Seura on toimintansa aikana järjestänyt kymmenkunta suomenmestaruuskilpailua, useita kymmeniä kansallisia sekä lukemattomia piirikunnallisia kilpailuja.

Saarijärven hevosystävien seura ry.

Saarijärven Hevosystävienseura Ry:n juuret ulottuvat vuoteen 1881 saakka. Seura on tarkoitettu kaikille hevosten ystäville ikään katsomatta.

7.4. Järjestöt liikunnallisen elämäntavan edistäjänä

Saarijärvellä toimii lukuisia kylä- ja nuorisoseuroja sekä potilasjärjestöjä, jotka järjestävät aktiivista liikuntatoimintaa lapsille ja nuorille sekä varttuneemmalle väestölle sekä keskustassa että kyläkunnilla. Järjestöt toimivat yhteisölähtöisesti ja panostavat toiminnassaan laajasti hyvinvoinnin ylläpitoon tähtäävään toimintaan, joka osaltaan saa jäsenistön liikkeelle ja toimimaan arkiaktiivisuuden vahvistajana.

Potilasjärjestöt:

Sydänyhdistys ry

Reumayhdistys ry

Saarijärven invalidit ry/Saarijärven Seudun Kehitysvammaisten tuki ry

Saarijärven seudun kuulo ry

Eläkeläisjärjestöt:

Eläkeliitto, Saarijärven yhdistys ry
Saarijärven eläkkeensaajat ry
Saarijärven Eläkeläiset ry
Saarijärven seniorit ry

Muut järjestöt:

Mannerheimin lastensuojeluliitto ry Saarijärvi
Saarijärven Martat ry
Saarijärven työttömät ry
Taito Keski-Suomi ry
Saarijärven museonystävät ry
Lions Club Saarijärvi ry
Saarijärvi seura ry
Siena ry
Saarijärven Sotaveteraanit ry

Saarijärven kylä- ja nuorisoseuratoiminta alueittain

Alue 1	• Häkklä-Hirvaanmäen kyläyhdistys ry • Kekkilän kyläyhdistys ry • Pyhähäkin kyläyhdistys • Linnan kyläyhdistys ry • Rahkolan kyläyhdistys ry
Alue 2	• Lanneveden kyläyhdistys ry • Leuhun kyläyhdistys ry • Pajupuron kylä- ja nuorisoseura ry • Tarvaalan kyläyhdistys ry
Alue 3	• Kylä- ja urheiluseura Kalmarin Nahjus • Kolkanlahden kyläyhdistys • Konttimäen kyläyhdistys ry • Koskenkylä-Lehtola-Muittari-Riekkö kylätmk • Mahlun kyläyhdistys • Saarijärven-Hännilän kyläyhdistys
Pylkönmäen kylätoimikunnat	• Kuoppalan pienviljelijäyhdistys ry • Pylkön Ääni ry/kylien kehittämissyhdistys

7.5. Liikunta-alan yritykset liikunnallisen elämäntavan tukena

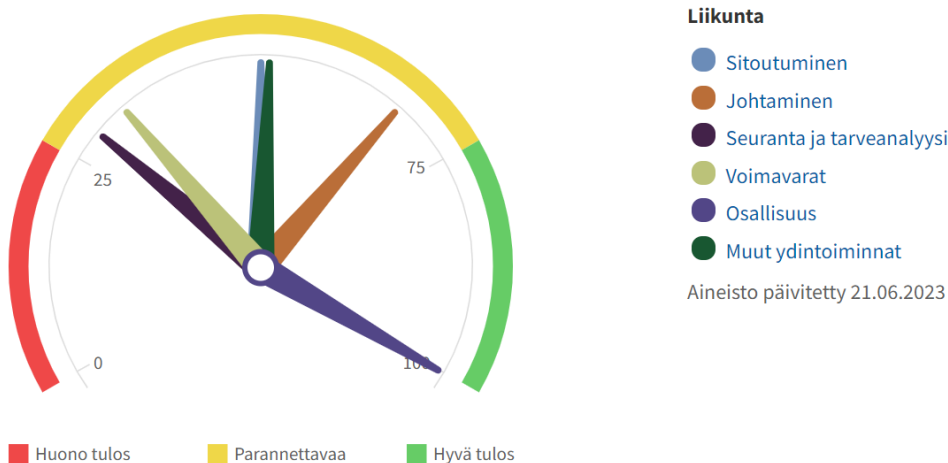
Saarijärvellä toimii useita liikunnallisia elämäntapoja tukevia yrityksiä, joista on luettelo liikuntaohjelman liitteenä. (LIITE 3.) Yritykset liikuttavat omalta osaltaan laajaa joukkoa kuntalaisia tarjoamalla liikumista tukevia tiloja ja ohjausta. Kaupunki tekee yhteistyötä yritysten kanssa ja ohjaa asiakkaita hyödyntämään yksityisiä liikunta ja elämäntapapalveluita.

8. Liikuntapalveluiden terveydenedistämisaktiivisuus ja kehittämisalueet

Liikuntapalveluiden terveydenedistämisaktiivisuutta ja kehittämisalueita tarkastellaan valtakunnallisesti TEAviisarin kyselyiden avulla. Saarijärvellä liikuntapalveluiden TEAviisarin pistemäärä on 55, kun se on Keski-Suomessa ja koko maassa yli 70. Saarijärven vahvuutena on erityisesti kuntalaisten osallisuuden mahdollisuudet ja vahva yhteistyö seurojen ja järjestöjen kanssa. Kehittämistä on erityisesti seurantaan, tilastointiin ja voimavaroihin liittyvissä teemoissa.¹⁹

Seurantaan liittyvä tietojenkeruun kehittämistarve kohdistuu lähinnä suoritettujen keruuta sukupuolittaisella jakaumalla, johon tulisi löytää yhdessä toimijoiden kanssa seurantaväline. Lisäksi pyöräliikenteen laskentaa ei ole toteutettu laskurein tai kyselytutkimuksilla. Voimavaroissa alhaisimpia pistemääriä on saatu siitä, että liikuntatiloja myönnetään käyttöön markkinahintaan tai sen lähelle ja kunnan ylläpitämien kevyenliikenteenväylien määrä suhteessa kuntalaisten määrään on muita maaseutumaisia kuntia vähäisempi. Liikuntapalveluiden tilavuokrat määräytyvät pitkälti tilapalveluiden vuokrien mukaan. Alle 18 vuotiaille ryhmille liikuntatilavuokrissa on 50 % alennus. Kevyenliikenteenväylistä ELY-keskuksen ylläpitämiä väyliä on n. 20 km, jota ei huomioida kyselyssä.

Liikunta : Saarijärvi 2022



¹⁹ [https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII-](https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII-Seu&y=2022&y=2020&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KUNTA729&r=HVALUE15&r=KOKOMAA&chart-Type=pointer&cmp=r)

[Seu&y=2022&y=2020&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KUNTA729&r=HVALUE15&r=KOKOMAA&chart-Type=pointer&cmp=r](https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII-Seu&y=2022&y=2020&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KUNTA729&r=HVALUE15&r=KOKOMAA&chart-Type=pointer&cmp=r)

Pisteet	Saarijärvi	Keski-Suomen hyvinvointialue	Koko maa
Liikunta	55	70	72
Sitoutuminen i	50	66	69
Johtaminen i	67	66	72
Seuranta ja tarveanalyysi i	29	49	65
Voimavarat i	33	64	55
Osallisuus i	100	97	95
Muut ydintoiminnot i	51	75	75

Kuva 9. Liikuntaan liittyvät Tea-viisarin tulokset vuodelta 2022

Terveystiedon edistäminen on myös jatkossa tärkeä mittari, jolla tunnistetaan kehittämiskohteita. Teaviisarin tuloksia parannetaan systemaattisesti pitkäjänteisen kehittämisen kautta.

9. Liikunnan olosuhteet

UKK-instituutin liikkuminen Suomessa kyselyssä 20–69-vuotiaiden nousi esille, että yleisimmät liikunta- paikat ovat luonto, kevyen liikenteen väylät ja ulkoilualueet. Liikuntapalveluja käytettiin omatoimisesti. Yleisimmät liikuntapalvelut, joissa 94% liikkui omatoimisesti. Liikunta-alan yrityksissä liikkui 32% vastaajista ja liikunta- tai urheiluseurojen toiminnoissa 21% vastaajista.²⁰



Kuva 10. Yleisimmät liikuntapaikat ja -palvelut

Liikuntaneuvonta ja ohjauksen keinoin voidaan lisätä kuntalaisten liikkumista ja sitä tulee edelleen kehittää yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa osana liikunnanohjaajien työtä. Liikuntaneuvonta on kuntalaisten terveyttä edistävä hyvinvointipalvelu ja osa kaupungin ja hyvinvointialueen ehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa elintapaohjausta. Palvelun tulee sisältää ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan ja

²⁰ Liikuntaraportti. OKM 2022:33

liikkumisen lisäämiseen sekä muiden terveellisten elintapojen pariin. Pitkäaikaisena tavoitteena on parempi terveys ja elämänlaatu.

Liikuntaneuvontaa ja ohjausta on tärkeää saada myös lasten ja nuorten ulottuville, koska vuoden 2021 Sotkanetin tilaston mukaan lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 30,6 % koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tutkitusti liikkumisen vaikutukset ulottuvat kaikkiin elämän osa-alueisiin. Liikunta auttaa oppimaan, kohottaa kuntoa, parantaa itsetuntoa ja lievittää stressiä. Myös vuorovaikutustaidot kehittyvät ja opiskelija saattaa saada uusia kavereita. Harrastamisen Suomen mallin avulla on luotu mahdollisuuksia koululaisten harrastuksille koulupäivän jälkeen. Maksuttomia ja matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia on toteutettu pienin resurssein yhteistyössä järjestöjen kanssa koululaisten toiveiden ja resurssien puitteissa.

Liikuntahallit ja laskettelurinteet ovat olleet lapsille ja nuorille tärkeitä liikkumista lisääviä satsauksia. Panostaminen uimahalliin, monitoimihalliin, jäähalliin, laskettelurinteille ja jalkapallokentille ovat ohjanneet lapsia ja nuoria harrastamaan omatoimisesti tai perheen tukemana. Liikkumisen lisäämiseen voidaan vaikuttaa monipuolisilla liikuntapaikoilla, mutta myös koulun, järjestöjen ja seurojen kautta toimivat ryhmät kannustavat liikkumaan. Monimuotoisia harrastusmahdollisuuksia tarvitaan, mutta aukioloajat ja toimintakauden pituudet tulee arvioida käyttäjien tarpeen ja toiveiden pohjalta niin, että palvelut sopeutetaan olemassa oleviin resursseihin. Työssäkäyvät ja lapsiperheet käyttävät tiloja iltaisin ja viikonloppuisin, kun taas koululaiset ja eläkeläiset käyttävät tiloja arkisin päivällä.

Tilojen käyttöä voidaan tehostaa sähköisten tai mekaanisten lukitusjärjestelmien avulla ja laatimalla käyttäjien kanssa selkeät vastuut ja pelisäännöt tilojen käytölle. Tilojen käytön tehokkuuden varmistaminen edellyttää laajaa yhteistyötä toimijoiden välillä ja käyttäjien tarpeiden kartoittamista suunnittelun kunta-laiskyselyn avulla.

Luonnossa oleskelu ja liikkuminen parantavat mielialaa sekä vähentää koettua stressiä ja uupumusta. Luonnon merkittävimmät hyvinvointi- ja terveysvaikutukset ovat palautuminen ja stressin väheneminen. Luonnossa oleskelu vaikuttaa myös fyysiseen terveyteen muun muassa alentamalla verenpainetta ja harjoittamalla tasapainoa sekä kognitiivisia ja motorisia taitoja. Näiden taitojen vahvistuminen ja kehittyminen ovat tärkeää paitsi lapsilla ja nuorilla, mutta niiden harjoittaminen ja ylläpitäminen ovat tärkeää myös työikäisillä ja senioreilla. Saarijärvellä on järjestetty hyvät edellytykset liikkua luonnossa erilaisilla liikkumistavoilla. Luontoliikuntapaikkojen ja -reittien huoltoon olisi tärkeää saada mukaan myös yhteistyökumppaneita esim. Saarijärvellä toimivat oppilaitokset. Kehittämistä tehdään myös mm. vuonna 2023 alkavan hankkeen kautta.

Latuverkostoa on ylläpidetty yhteistyössä järjestöjen kanssa. Järjestöjen aktiivisuutta ylläpidetään selkeillä sopimuksella ja myös taloudellisella tuella. Latuverkoston ylläpitämistä järjestöjen kanssa tulee jatkaa ja arvioida onko palvelut järkevää järjestää jopa kokonaan järjestöyhteistyön kautta. Latuverkoston laajuutta ja käyttöastetta tulee selvittää.

9.1. Sisäliikunta

8.2.1. Yhtenäiskoulun liikuntasalit

Palvelukuvaus

Liikuntasalit tarjoavat mahdollisuuden seuroille, yläkoululle, lukiolle, yhdistyksille ja yksityisille harrastaa sisäpelejä. Myös tapahtuminen järjestäminen on mahdollista.

Aukioloajat

Liikuntasalien käyttö kello 14.00 - 22.00

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Urheiluseurat, Kansalaisopisto

8.2.2. Monitoimihalli

Palvelukuvaus

Monitoimihalli tarjoaa mahdollisuuden seuroille, yläkoululle, lukiolle, yhdistyksille ja yksityisille harrastaa sisäpelejä. Myös tapahtuminen järjestäminen on mahdollista.

Aukioloajat

Monnari on varattavissa kello 8.00 - 22.00

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Urheiluseurat, Kansalaisopisto

8.2.3. Aarresaaren uimahalli

Palvelukuvaus

Uimahalli tarjoaa kuntalaisilla ja lähiseudulle uimahallipalveluita ohjattuna ja omatoimisesti.

Aukioloajat

Uimahalli oli kiinni kesällä 26.6. - 14.8.2022. Kesät kiinni. Joulun aukioloajat vaihtelevat.

ma klo 13.00 – 20.30, ti ja to klo 12.00 – 20.30, aamu-uinti klo 7.00 – 9.00, ke ja pe klo 12.00 – 20.30

la klo 12.00 – 17.30, su SULJETTU

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Yhdistykset tarjoavat jäsenilleen etuja. Hyvinvointialue, koulu, fysioterapia yritykset. Poke, kansalaisopisto, yritykset

8.2.4. Aarresaaren kuntosalit

Palvelukuvaus

Kuntosalipalvelua tuotetaan asiakkaille ohjattuna sekä omatoimisena. Yläkerrassa toimii laitesali ja alakerrassa vapailla painoilla toimiva kuntosali

Aukioloajat

Kassan kautta ma klo 13.00 – 20.30, ti, ke, to, pe klo 7.00 – 20.30 ja la klo 12.00 – 17.30

SALDOKORTILLA JOKA PÄIVÄ 06.00 - 23.00

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Yhdistykset / yritykset tarjoavat jäsenille / työntekijöille käyntejä. Koulu, Kansalaisopisto, Hvinvointialue

8.2.5. Jäähalli (jääkiekko, luistelu ja tennis)

Palvelukuvaus

Saarijärven kaupungin ylläpitämä jäähalli tarjoaa jäävuoroja seuroille, kouluille, varhaiskasvatukselle ja kuntalaisille sekä ulkopaikkakuntalaisille. Ilmaisia yleisövuoroja on jäähallilla ti – to. kello 15 – 17. Kesäisin jäähallissa on maksuton tenniskenttä.

Hinnasto: saarijärveläiset käyttäjät 95€/h ja 105€/h ulkopaikkakuntalaiset käyttäjät.

Aukioloajat

Vuorot varattavissa 8 - 22.00.

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Saarijärven jääurheiluseura

9.2. Ulkoliikunta

9.2.1. Ulkoilu- ja retkireitit

Palvelukuvaus

Kaupungin ylläpidossa on tällä hetkellä Maakuntaura, Kusiaismäen, Mannilan ja Heramäen kuntoradat, Runebergin polku. Maakuntauran varrella on kolme huollettavaa taukopaikkaa, lisäksi Julmien lampien ja Tulijärven taukopaikat on kaupungin huollettavana. Retkeilyreitteihin kuuluu myös melontareitti, jonka varrella on seitsemän taukopaikkaa eri asteisin varustein. Maastopyöräilyä varten ylläpidetään n. 130 km pituista reitistöä, jolle kuuluu myös kaksi levähdyspaikkaa.

Aukioloajat

24/7

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Metsähallitus, polttopuu toimittajat

9.2.2. Urheilukentät

Palvelukuvaus

Kaupungin ylläpitämiä kenttiä ovat urheilukenttä, Kusiaismäen tekonurmikenttä, tenniskenttä Monitoimihallilla, Mannilan pallokenttä sekä Kusiaismäen frisbeegolfrata

Aukioloajat

Pääsääntöisesti kenttien käyttöaika on 8.00 - 22.00

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Urheiluseurat

9.2.3. Hiihtoladut

Palvelukuvaukset

Saarijärven kaupunki ylläpitää hiihtolatuja Kusiaismaässä, Mannilan ja Heramäen kuntoradoilla. Lisäksi koulun ja varhaiskasvatuksen tarpeisiin ylläpidetään Runebergin puistossa ja Pikku-Mäntylän läheisyydessä olevia latuja. Kusiaismäen latuja ylläpitää kaupungin henkilöstö, muiden latujen ylläpito hoidetaan ostopalveluna. Kusiaismäkeen tehdään vuosittain ensilumen latu yhteistyössä Pullistuksen kanssa.

Aukioloajat

Ladut on valaistu pääosin kello 8.00 – 21.00

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Yrittäjä, Pullistus, järjestöt

9.2.4. Paavonrinteet

Palvelukuvaus

Kusiaismäessä toimii kaupungin ylläpitämä Paavonrinteet. Rinteitä on viisi kappaletta. Lipunmyynti toimii kahvio Keossa, joka on sopimuksella yrittäjän ylläpitämä. Rinteiltä on mahdollista vuokrata lasketteluvälineitä.

Aukioloajat

Kausi vaihtelee, mutta pääosin kausi tammikuu - huhtikuun alku. Kausi 2021 - 2022 ja kausi 2022 - 2023 rinteet avautuneet jo joulukuussa.

ti-pe klo 15.00-19.00

la-su klo 11.00-18.00

ma suljettu

Hiihtolomaviikko 9. rinteet auki 11 - 18.

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Yritykset ja koulut

9.2.5. Kusiaismäki Trailcenter

Tarjoaa alamäkipyöräilyharrastukseen liittyviä maastopyöräreittejä. Yhdeksän merkittyä reittiä, joiden yhteispituus on yhteensä n. 5 km. Kaupunki ylläpitää reittejä.

9.2.6. Monikäyttöreitit

Kävelyn ja maastopyöräilyyn tarkoitettuja monikäyttöreittejä. Kusiaismäki-Tarvaala 15 km (järven ja koskireitin lähettyvillä kiertävässä maalaismaisemassa). Maakuntaura (Heramäki- Pyhähäkki n. 30 km yhteen suuntaan), yksi Keski-Suomen kauneimmista maastoreiteistä, metsätyypeiltään ja maastoltaan vaihteleva ja matkalta löytyy osin myös karua erämaa maisemaa.

9.2.7. Ulkokuntosali ja kuntoportaat

Ulkokuntosali rakennetaan vuoden 2024 keväällä valittavalle paikalle. Kävelyportaot on rakennettu Mannilan männikköön ja myöhemmin Kusiaismäen urheilukeskukseen.

9.2.8. Pylkönmäen ulkoilualueet

Palvelukuvaus

Vapaa-aikapalvelut ylläpitävät Pylkönmäen liikuntapaikkoja koulun tarpeisiin. Pylkönmäellä vapaa-aikapalvelut tuottavat ostopalveluna Kaukalon ja hiihtoladun ylläpidon. Lisäksi koulun vieressä on jalkapallokenttä ja keskustassa on yleisurheilukenttä, joiden huollosta ja ylläpidosta vapaa-aikapalvelut vastaavat ostopalvelun avulla.

Aukioloajat

24/7 keliolosuhteiden mukaan.

Keskeisimmät yhteistyökumppanit

Tmi. Pentti Särkioja, Traktoripalvelu Moisio

10. Liikuntapalveluiden tavoitteet ja kehittäminen

Liikuntapalveluiden tavoitteena on **Aktiivinen elämä -iloa liikunnasta**. Tavoitteen tarkoituksena on lisätä liikuntaa ja siitä saatavaa iloa saarijärveläisten elämään. Kuntalaisten luontaiseen ympäristöön ja liikunta- ja harrastuspaikkoihin lisätään elämyksellisyyttä ja pelillisyyttä. Alla olevassa kuvassa on laajasti kuvattu toimenpiteet, joihin vaikuttamalla tullaan työtä tulevina vuosina tekemään. Tavoitteet on koottu liikuntasuunnitelmaan ikäryhmittäin ja tarkoituksena on varmistaa, että alla olevassa kuviossa näkyvät kokonaisuudet huomioidaan kehittämisessä.



Kuva 11. Liikkumishjelman tavoitteet

Tavoitteessa huomioidaan Saarijärven ikärakenteen muutos suunnittelukaudella. Liikuntapalveluiden tavoitteissa huomioidaan Saarijärven kaupungin strategia ja hyvinvointisuunnitelman linjaukset ja toimenpiteet.

Liikkumishjelman tavoitteista johdetut toimenpiteet

Ryhmä 1.	Toimenpiteet	Arviointi
Lapset ja nuoret (perheet)	Tiivis yhteistyö seurojen kanssa lasten ja nuorten liikuntaryhmien toteuttamisessa. Seuraparlamentti 4 tapaamista/vuosi	Aloittamatta Aloitettu Valmis
	Perheille suunnattu yhteistyössä toteutettava liikunnallinen tapahtuma vähintään 1x/vuosi	
	Liikuntapaikkavuorojen alennettu hinta -50 %	
	Harrastamisen Suomen mallin kerhojen toteuttaminen yhteistyössä vapaa-aikapalvelut, seurat ja koulut. Tiedotuksen vahvistaminen.	
	Perheretket luontokohteisiin (mm. Matoranta, Haikankärki, Kusiaismäki, Pyhähäkki) 1-4x/vuosi. Ikilikkuja-hanke	
	Pumptrack radan perustamiseen liittyvän hankkeen toteuttaminen	
	Varhaiskasvatuksen oman liikuntasuunnitelman toteuttamisen ja arvioinnin tuki	

	Tiedotuksen monipuolistaminen mm. tapahtumiin ja toimintaan pelejä ja elämyksiä	
--	---	--

Ryhmä 2.	Toimenpiteet	Arviointi
Työikäiset	Työkyvyn ylläpitoon panostaminen (monipuoliset liikkumisen olosuhteet, ryhmät, liikkumiseen liittyvien esteiden poistaminen)	Aloittamatta Aloitettu Valmis
	Tyky-liikunnan toteuttaminen (kaupungin oma henkilöstö ja yritykset)	
	Liikuntaneuvontaprosessin edelleen kehittäminen (n. 10 työikäistä asiakasta/vuosi)	

Ryhmä 3.	Toimenpiteet	Arviointi
Ikääntyneet	Ikääntyneiden liikkumisen mahdollisuuksien vahvistaminen (tarpeiden mukaiset liikuntaryhmät yhteistyössä Kansalaisopiston kanssa, tiedotus, leikkimieliset kisat)	Aloittamatta Aloitettu Valmis
	Eläkeläisalennukset mm. uimahalli ja kuntosali	
	Liikunnallisen elämäntavan kehittämishankkeen kautta liikuntaneuvontaprosessin edelleen kehittäminen iäkkäiden osalta. (Ikiliikkuja-hanke)	
	Älykkään teknologian hyödyntäminen liikunnallisen elämäntavan tukena: älykellot, leikkimieliset pelit, etäosallistuminen, mittaukset, elämykset (Ikiliikkuja-hanke)	
	Luontoretket perheiden kanssa (Ikiliikkuja- tai älykäskylä-hanke)	
	Vertaisohjaajien tukeminen ja kouluttaminen (Ikiliikkuja-hanke)	

Ryhmä 4.	Toimenpiteet	Arviointi
Soveltava-liikunta	Yhteistyön lisääminen toimijoiden välillä esim. monialainen liikuntatyöryhmä (erityisliikunnanohjaaja, erityisnuorisotyö, yksityiset toimijat, vertaisohjaajat, seurat ja hyvinvointialue)	Aloittamatta Aloitettu Valmis
	Soveltavan liikunnan saavutettavuuden ja vaikuttavuuden vahvistaminen	
	Vuoksjoen laavun esteettömyys (makkaranpaistopaikka, maastoreitti)	
	Esteettömien retkikohteiden merkintä karttaan, esteiden kirjaaminen/tiedottaminen kaupungilla, elämykset ja pelillisuus	
	Lions Club Saarijärven tukeminen keskustan alueen esteettömän kävelyreitin kehittämisessä "Sivulan pellon" ympäristössä sijaitsevien hoi-vakotien ympäristöön olevia katu- ja kevytliikenneteitä ja polkuja käyttäen.	

Ryhmä 5.	Toimenpiteet	Arviointi
Maahanmuuttajien liikunta	Liikunnallisen yhteistyön lisääminen maahanmuuttajien kanssa työskentelevien ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa	Aloittamatta Aloitettu Valmis
	Osallisuuden vahvistaminen/monialainen työryhmä	

Ryhmä 6.	Toimenpiteet	Arviointi
Kaikki ikäryhmät	Virkistysalueiden kehittäminen: Mannilan männikkö, Runebergin puisto, Urheilukenttä, Kusiaismäen alue ja Haikankärki	Aloittamatta Aloitettu Valmis
	Kuntoportaiden rakentaminen Kusiaismäkeen -hanke	
	Ulkokuntosalin ja perhepuiston toteuttaminen	
	Tietoon perustuvien liikunnan olosuhteiden parantaminen (kuntalaisten ikärakenne, käyttäjätiedot, korjausvelka)	
	Iloa elämään liikunnasta! Suunnitelmallinen liikuntaviestintä eri-ikäisille kuntalaisille.	
	Elämäntapaohjauksen kehittäminen yhdessä hyvinvointialueen kanssa + liikuntalähete	
	Liikkumisen mahdollisuuksien vahvistaminen toteuttamalla tiivistä yhteistyötä seurojen, järjestöjen, yritysten ja hyvinvointialueen kanssa	
	Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen vuosikellon toteuttamissuunnitelman toteuttaminen kts. alla	
	Avustusten myöntäminen (yleis- ja tapahtuma-avustukset) seuroille ja järjestöille	

11. Kävelyn- ja pyöräilyn edistäminen

11.1. Kävelyn ja pyöräiliikenteen olosuhteiden ja kuntalaisten käytön esteiden poistaminen

Kävelyn- ja pyöräilyn edistämisen tavoitteena on parantaa turvallisuutta, lisätä arkiliikuntaa ja vähentää siten terveydenhuollon kustannuksia sekä lisätä asukasviihtyvyyttä.

Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen mahdollistaa lasten ja nuorten oppimisen kestäviksi liikkujiksi, kun heillä on mahdollisuus toteuttaa päiväkotia, koulumatkoja ja vapaa-ajan harrastusmatkoja säännöllisesti turvallisilla kevyenliikenteenväylillä pitkin. Vanhempien rohkaiseminen siihen, että lapset liikkuvat itsenäisesti tai tuetusti säännöllisiä matkoja lisää lasten ja nuorten päiväaikaista liikkumista, joka myös edistää oppimista.

Aikuisväestön suosituin ja suurin lähiliikuntapaikka ovat jalankulun ja pyöräiliikenteen väylät. Kuntalaisten terveyden- ja hyvinvoinnin kannalta arkiympäristön läheisyydessä sijaitsevat alueet, reitit työ- ja opiskelupaikoille sekä palveluihin ovat avainasemassa arkiliikkumisen kannalta. Pienikin säännöllinen liikuntamäärä auttaa ylläpitämään terveyttä ja säästää myös sosiaali- ja terveyskuluja.

Saarijärven kaupungin kaupunginhallitus päätti 15.8.2022 kokouksessa, että Saarijärven kaupunki lähtee mukaan ohjelmaan, jossa edistetään kävelyn ja pyöräiliikenteen olosuhteiden parantamista katu-

verkolla ja kunnan maalla sijaitsevista kohteista. Lisäksi päätettiin, että Saarijärven kaupungille laaditaan kävelyn/pyöräilyn edistämissuunnitelma yhdessä vapaa-aikapalveluiden ja teknisen toimen esimiesten kanssa. Suunnitelma on osana liikunnan edistämiseen tähtäävää kokonaissuunnitelmaa. Kävely ja pyöräily ovat ympäristöystävällisiä sekä terveyttä ja ympäristön viihtyvyyttä edistäviä kulkutapoja ja sitoutuminen kävelyn ja pyöräilyn edistämiseen tukee kestävästä liikkumisesta. Tutkimukset osoittavat, että arkiliikunnalla on terveyden kannalta merkitystä. Kävelyn ja pyöräilyn suosion kasvattaminen arkisena kulkumuotona näkyy vähentyneinä terveydenhuollon kustannuksina. Liikkumattomuus altistaa pitkäaikaissairauksille, työkyky laskee ja sairaspotilaat lisääntyvät. Kävellessä ja pyöräillessä liikuttamat matkat eivät tuota päästöjä tai melua eivätkä aiheuta juurikaan ruuhkaa. Kävelijä ei tarvitse parkkipaikkaa, pyöräilijäkin vain hyvin pienen tilan. Kävelyn ja pyöräilyn osuus kaikista tehdyistä matkoista on pitemmällä aikavälillä vähentynyt ja nyt luku pitäisi saada nousuun. Saarijärven kaupunki haluaa suunnitelmallisten toimien kautta kannustaa ja tukea asukkaita liikkumaan kestävämmällä tavalla.

Tätä suunnitelmaa tehdessä on huomioitu Liikenne- ja viestintäministeriön laatima edistämishjelma, jossa yksilöidään 31 eri toimenpidettä kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi, kuten infrastruktuurin ja maankäytön suunnittelun kehittäminen, rahoituksen kohdentaminen kävelyn ja pyöräilyn edistämiseen sekä asenteisiin ja liikkumistottumuksiin vaikuttaminen sekä pyörämatkailun edistäminen. Lisäksi on otettu mallia muiden kuntien kävelyn- ja pyöräilyn edistämishjelmista.

Suunnitelman tavoitteisiin tullaan pääsemään pitkäjänteisellä ja konkreettisella työllä, jossa edetään pienin askelin, kokonaiskuva mielessä ja huomioidaan mm. liikenneympäristö, ympärivuotisuus, pyöräpysäköinti ja lisäksi toteuttamalla tavoitteita tukevia hankkeita, kampanjoita ja tempauksia sekä osallistamalla asukkaat mukaan suunnitteluun.

11.2. Lähtökohdat kävelyn- ja pyöräilyn edistämiseen

Saarijärven kaupungin alueella on ELY-keskuksen ylläpitämät kävelyn ja pyöräilyn väyliä n. 20 km (LIITE 2.) ja kaupungin ylläpitämiä väyliä 8 402 km ja jalkakäytäviä 1 479 km (LIITE 1.). Kaupungilla ja ELY-keskuksella on kevyenliikenteenväylien kunnossapitosuunnitelma, jota noudatetaan. Kunnossapitomääräraha on käytössä suhteellisen vähän ja ilmastonmuutos heikentää väylien kuntoa aiempaa nopeammin. ELY-keskukselta on siirtymässä kevyenliikenteen väylä kaupungille, jonka kehittäminen on kunta-laisten turvallisen liikkumisen kannalta tärkeää.

Liikenne- ja viestintäministeriö on julkaissut kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelman, jonka avulla halutaan parantaa kävelyn ja pyöräilyn edellytyksiä suomalaisissa kunnissa sekä tukea liikenteen kasvihuonekaasupäästöjen vähentämistä ja kansanterveyden parantamista Suomessa. Edistämishjelmassa tavoite on, että vuonna 2030 kävelyn ja pyöräilyn matkamäärät ovat kasvaneet 30 %. Tavoite on sama kuin kansallisessa energia- ja ilmastostrategiassa. Kansantalouden näkökulmasta tavoitteena on ns.

plussavisio: liikenteen päästöjen, liikennekuolemien ja liikenneonnettomuuksien vähentämisellä yhdessä kansanterveyden kohentumisen kanssa haetaan yhteiskunnalle miljardien eurojen säästöjä.²¹ Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen linkittyy yleisesti liikunta-aktiivisuuden tukemiseen, viihtyisyyteen, asukastyytyväisyyteen, turvallisuuteen, matkailuun, esteettömyyteen, kestäväan kehitykseen, kansanterveyteen sekä kaupunkikuvaan. Suunnitelmissa ja toimenpiteissä pitää huomioida tiedottaminen, markkinointi, koulutus, kokeilut ja näissä aina kohderyhmä. Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen edellyttää kokonaissuunnitelman laatimista ja toisiaan täydentävien suunnitelmien asteittaista toteuttamista. Kokonaisuuden varmistamisella toteuttaminen ei näyttäydy irrallisina toimenpiteinä. Kävelyn- ja pyöräilyn edistäminen edellyttää yhteistyötä eri osastojen kanssa, jolloin ei tehdä asioita päällekkäin.²²

Polkupyörä on lainsäädännössäänkin määritelty ajoneuvoksi, joten sen tulee rinnastua muihin ajoneuvoihin suunnittelupöydällä ja liikennejärjestelyissä. Pyöräliikenteen ja jalankulun käsittely yhteisen kevyt liikenne -termin alla on historiallinen taakka, josta tulee asteittain irtaantua. Saarijärven kaupungin asukasmäärä huomioiden erillisten kävely- ja pyöräreittien rakentaminen ei ole tarkoituksenmukaista. Saarijärvi voi kuitenkin omassa kävely- ja pyöräilyreittien infrastruktuurin suunnittelussa hyödyntää uusinta tietoa ja kuntaesimerkkejä sekä Suomesta että euroopasta.

Turvallisuutta voidaan parantaa pitämällä jalankulku erillään pyöräilystä ja autoliikenteestä, laskemalla nopeusrajoituksia ja lisäämällä korotettujen suojateiden osuutta. Myös valaistus on oleellinen osa koettua turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Pyörällä voidaan tulla työpaikalle noin 7 km etäisyyden päästä ja koululaisille matka on 5 km, joten on syytä keskittyä olennaisten reittien turvallisuutta. Tulevaisuudessa työmatkapyöräilyn etäisyyteen vaikuttaa sähköpyöräilyn lisääntyminen ja järkevä työmatkapyöräilyn etäisyys voi kasvaa 10 km tai jopa 15 km saakka. Lisäksi keskustan kehittämissuunnitelmassa huomioidaan tulevaisuudessa lähivuosina yhä vahvemmin kävelijät ja pyöräilijät ja mietitään, olisiko keskustassa mahdollisuutta kävelykadulle.

Kävelyn ja pyöräliikenteen kaksinkertaistaminen edellyttää pyöräliikenteen yksinkertaistamista. Risteyksissä pyritään intuitiivisiin ja selkeisiin järjestelyihin, joita mm. yksisuuntaiset pyöräliikenteen järjestelyt tukevat.²³ Valaistus, pyöräpysäköinti, sosiaalitalat työpaikoilla, kevyen liikenteen väylät, talvikunnossapito, ympärivuotinen hoitotaso ovat myös olennainen osa kävelyn ja pyöräilyn edistämistä.

²¹ Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Valtioneuvosto, <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160720>. 2022

²² Hämeenlinnan kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma 2022–2026. Hämeenlinnan kaupunki, <https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2022/05/Kavelyn-ja-pyorailyn-edistamisohjelma-2022-2026.pdf>.

²³ (https://www.hamina.fi/asukkaalle/wp-content/uploads/sites/12/2020/12/Haminan_kavelyn_ja_pyorailyn_edistamisohjelma_toimenpideohjelma_2020-2025_julkaistava.pdf)

11.3. Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen vuosikello

VUOSI	TOTEUTETTAVAT TOIMENPITEET
VUOSI 2023	- Maakuntaura ja pyöräilyreitistöjen kunnostaminen Kusiaismäen alueella ja merkitseminen (Luonnosta hyvinvointia –hanke) - Hankerahoituksen hakeminen pyöräparkille ja hankkeen toteuttaminen (2024-2025) - Sidosryhmien osallistaminen (vapaa-aikapalvelut, kysely) - Varhaiskasvatus ja koulut mukana kävelyn- ja pyöräilyn edistämisessä - Kustannusarvion laatiminen seuraavalle vuodelle - Pyöräliikennelaskennan toteuttaminen
VUOSI 2024	- Pyöräparkki hankkeen toteuttaminen 20 kpl (2024) - Pyöräliikennelaskenta - Uusi kevyenliikenteen väylän tarvekartoitus, esim. Lumpero-keskusta välille (Traficomilta hankerahaa) - kampanja työmatkaliikkumisen edistämiseksi (esim. miten yritykset huomioivat työmatkapyöräilijöiden tarpeet, miten kannustaa taittamaan työmatkat jalkaisin tai pyörällä) - Kusiaismäen kehittäminen virkistysalueena - Kustannusarvion laatiminen seuraavalle vuodelle
VUOSI 2025	- Virkistysalueiden kehittäminen: Mannilan männikkö - Suunnitelman etenemisen arviointi ja tilannekatsaus tarpeista (hanketarpeiden kartoittaminen) - turvallisuus ja aktivointi kampanjat, koulut - Kustannusarvion laatiminen seuraavalle vuodelle - Pyöräliikennelaskenta
VUOSI 2026	- Pyöräilyreitistön tarkastelu ja kehittäminen, kartoitetaan uusien väylien tarve - Hanke, jolla kartoitetaan ja mitataan kävelyn ja pyöräilyn tilanne Saarijärven alueella - kampanja pyöräilyn ja kävelemisen edistämisen puolesta - Virkistysalueiden tilannekatsaus - Pyöräliikennelaskenta - Kustannusarvion laatiminen seuraavalle vuodelle
VUOSI 2027	- Toiminnan arviointi ja uuden suunnitelman tekeminen ja vastuuhenkilöiden valitseminen, asetetaan tavoitteet vuosille 2028–2032 - Pyöräliikennelaskenta - Sidosryhmäkyselyt

12. Viestintä ja markkinointi

Ilman viestintää ei saada aikaan muutoksia asenteissa! Liikuntaan liittyvän viestinnän sanoma on positiivinen, voimavaralähtöinen ja kannustava. Hyvinvointi on jokaiselle meistä tärkeä, henkilökohtainen ja osin hankalakin asia. Kannustamme kuntalaisia heidän omista lähtökohdistaan terveisiin elämäntapoihin ja valintoihin. Toisen arvostaminen, yhdessä toimiminen ja toisen tsemppaaminen on meille sydämen asia. Hyvinvointiviestinnän tavoitteena on vahvistaa kuntalaisten motivaatiota omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Liikuntasuunnitelman hyväksymisen jälkeen laaditaan liikuntaviestinnän vuosikello, jonka avulla viestintään haetaan johdonmukaisuutta. Liikuntaviestintään otetaan mukaan järjestöt ja muut kumppanit, jolla saadaan sisältöä ja moniäänisyyttä viestinnän sanomaan.

13. Liikuntaan liittyvien kehittämistoimenpiteiden arviointi

Kehittämistoimenpiteiden arviointia toteutetaan seuraavilla mittareilla:

- 1. Liikuntasuunnitelman kehittämistoimenpiteiden toteutuminen
- 2. Liikuntaan liittyvät TEAviisarin tulokset nousevat samalle tasolle, kuin muualla Keski-Suomessa keskimäärin
- 3. Liikkumiseen liittyvien hyvinvointi-indikaattorien trendi saadaan kääntymään asteittain positiivisen suuntaan kaikissa ikäryhmissä

TEAviisari	Vuosi 2022		Vuosi 2024
Liikunta		55	
Sitoutuminen		50	
Johtaminen		67	
Seuranta- ja tarveanalyysi		29	
Voimavarat		33	
Osallisuus		100	
Muut ydintoiminnot		51	

Liikunta-aktiivisuuden arviointi toteutetaan vuosittain hyvinvointikertomuksen yhteydessä. Keskeistä on keskittyä arvioimaan trendiä ja kehityssuuntaa ja sovittujen tavoitteiden ja toimenpiteiden vaikutusta kuntalaisten liikunnan määrään. Kävelyn- ja pyöräilyn edistämisen toimenpideohjelman vuosisuunnitelma on osa liikuntasuunnitelman arviointia.

14. Liikuntasuunnitelman hyväksyminen

Liikuntasuunnitelma hyväksytään Saarijärven kaupungin toimielimissä syksyn 2023 aikana.

Sivistyslautakunta
Kaupunginhallitus
Kaupunginvaltuusto

LIITE 1.

Kevyenliikenteen väylät ja jalkakäytävät Saarijärven kaupunki

KEVYENLIIKENTEENVÄYLÄT

TIEN NIMI	Pituus (m)
Autiolahti	520
Husuaho	90
Tuomitie	110
Majunkuja	40
Sistuslammentie	90
Rajalantie	250
Kirjapainontie	210
Sara-aho rampit	90
Rentontie kvl	100
Pyyhkälä	111
Tuulantie	54
Karpalotie-Lillukkakuja	104
Lillukkakuja	40
Kannonkoskentie-Vaapukkatie	133
Lukio-Kisasuoja	460
Riihipellontie	60
Riihitontuntie	115
Lukio-Paavontie	230
Sahatie-Karhumäentie	84
Pajutie-Pajulammentie	30
Hietapurontie	43
Juholantie - Juholanmutka	30
Yhteensä	2 994

KEVYENLIIKENTEENVÄYLÄT

TIEN NIMI	Pituus (m)
Siirto	2 994
Sivulankuja	160
Mittarinpolku	145
Sivulanpolku	98
KVL Veikontie	165
Herajärventie	68
Kunniakuja	68
Vallitie	73
Petäjäpolku	52
Aittokalliontie	120
Ylätie-Heramäentie-Lähdekj.	185
Aittokalliontie-Riihipellontie	280
Sivulantie	642
Ilolantie	326
Kauppakatu vas.	340
Torikatu klv	147
Kauppakatu oik.	386
Lukiontie - OP	140

Paavontie - SRK.talo	107
Toivintie klv	92
Mannilantie	380
Urheilutie	160
Oppitie	130
Koulutie	70
Riihikiventie	33
YHTEENSÄ	7 361

KEVYENLIIKENTENVÄYLÄT

TIEN NIMI	Pituus (m)
Siirto	7 361
Serviisi kl.	42
Kantalantie	175
Taavintie	50
Hämeenniemi	46
Penttiniemen kvl:t	429
Lossarintie	50
Karhilankuja klv	172
Karhilanranta klv	77
Kaikki yhteensä	8 402

JALKAKÄYTÄVÄT

TIEN NIMI	Pituus (m)
Sivulantie	70
Paavonaukio	60
Ilolantie	50
Ilolantie	25
Nahkurintie Kesport	30
Nahkurintie Tervala	30
Oppitie	130
Oppitie	40
Kansakoulu - Paavontie	75
Kirjapainontie	85
Nahkurintie	90
Sairaalandie	145
Einarintie JK	86
Matkahuolto	213
Lapinkuja	90
Kunnantalon kuja	90
Koulukuja	170
Kaikki yhteensä	1 479

LIITE 2.

Ely-keskuksen ylläpitämät kävelyn ja pyöräilyn väylät

Ely-keskuksen kevyenliikenteen väylät ²⁴	Metriä
Koiralampi -Pyyhkälä	958
Pyyhkälä- Keskusta	4 592 kaksisuuntainen reitti
Keskusta-Hietalahti	2 367
Ranta-Esso-Tarvaala	5 817
Jyväskylätie-Kukonhiekka	350
Jyväskylätie-Uuraistentie	141
Jyväskylätie-Kangasaho	284
Keskusta-Mäntylä	2 480 kaksisuuntainen reitti
Mäntylä-Husuaho	915
Mäntylä-Mustikkakorpi	592
Pylkönmäki	1 434
Yhteensä	19 930



²⁴ <https://ely.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=b77c3bee097a446da1c4f24fba187755>

LIITE 3.

<https://saarijarvi.yrityshakemistot.fi/default.asp?op=NaytaPalveluhakemisto#/8.3./Liikunta-%20ja%20urheilupaikat>

<https://saarijarvi.yrityshakemistot.fi/default.asp?op=NaytaPalveluhakemisto#/8.4./Liikuntapalvelu%20ja%20kuntosalit>

<https://saarijarvi.yrityshakemistot.fi/default.asp?op=NaytaPalveluhakemisto#/20.2./Fysioterapia%20ja%20hieronta>

Hevosalan yritykset:

- o Purola Farm, pipsa@purolafarm.fi
- o Milja Ikonen, milja.ikonen@proagria.fi
- o Rähälän hevosmila, saara@rahalanhevosmila.fi
- o Hevoskuntoutus Jouko Tarvainen, hevoskuntoutus@gmail.com
- o Lampaamo, lampaamo@gmail.com
- o Marianna Kuusela, maru_kuusela@hotmail.com