



LIIKUNTAPOLIITTINEN OHJELMA

Loviisa 2023-2025

Sisällysluettelo

1. Johdanto	3
2. Lähtökohdat	4
2.1 Loviisan väestö.....	4
2.2 Loviisan kaupungin strategia	5
2.2.1 SWOT-analyysi	6
2.2.2 Lapsiystävällinen kunta.....	6
2.3 Lait, asetukset ja muut valtakunnalliset linjaukset	6
2.4 Liikuntapalveluiden toiminta-ajatus.....	9
3. Tavoitteet ja toimenpiteet.....	10
3.1 Lasten ja nuorten aktiivisen elämän edistäminen	10
3.1.1 Harrastamisen Suomen malli.....	12
3.1.2 Move!-mittaus- ja palautejärjestelmä	12
3.2 Aikuisliikunta ja omatoiminen liikunta	16
3.3 Liikuntaa ikääntyville.....	17
3.4 Liikuntaneuvonta	19
3.5 Soveltava liikunta	20
3.6 Kotouttaminen liikuntapalveluissa	20
3.7 Urheiluseura- ja liikuntajärjestötoiminta	22
4. Käyttömaksut ja avustukset	23
4.1 Yleisavustus	23
4.2 Koulutusavustus	23
4.3 Toimitila-avustus	24
4.4 Kaupungin sponsorointituki	24
4.5 Palkitseminen	24
5. Liikuntapaikat.....	25
5.1 Liikuntapaikkarakentaminen ja investoinnit	25
5.2 Liikuntapaikkojen ylläpito.....	26
6. Liikuntapalvelut ja yhteistyötahot	27
6.1 Urheiluseura- ja liikuntajärjestötoiminta	27
6.2 Kaupungin sisäinen yhteistyö	27
6.2.1 Elinkeino- ja infrastruktuurikeskus.....	28
6.2.2 Varhaiskasvatus.....	28
6.2.3 Koulutoimi	28
6.2.4 Kulttuuri- ja nuorisopalvelut.....	28

6.3 Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa	29
7. Liikunnan talous ja henkilökunta	30
8. Palvelurakenteen haasteet.....	31
9. Ohjelman toteuttamisen seuranta ja täytäntöönpano	32
Liite 1. Liikuntapaikat	33
Liite 2. Investointisuunnitelma vuosille 2024–2026	37
Liite 3. Organisaatiokaavio.....	38

1. Johdanto

Tämän Loviisan kaupungin päivitetyn liikuntapoliittisen ohjelman tarkoituksena on tuoda esille kaupungin liikunnan lähtökohdat sekä kehitettävät asiat, tavoitteet ja toimenpiteet. Liikuntapoliittisen ohjelman tarkoituksena on huomioida mitkä asiat tulevaisuudessa vaikuttavat liikuntapalveluiden toimintaan. Ohjelma toimii työvälineenä kaupungin hallintokunnille, henkilöstölle sekä kaikille Loviisan liikuntaa ja urheilua edistäville toimijoille. Ohjelma kannustaa toimijoita ja päättäjiä tekemään liikkuminen näkyväksi ja liikunnasta keskeinen strateginen valinta. Liikunnan merkityksen kasvattaminen on tärkeä osa kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Ohjelman suunnitelmallinen toteuttaminen investointiohjelmineen tukee kunnallista päätöksentekoa ja tavoitteiden toteuttamista vuoteen 2025 asti. Ohjelman päivityksessä on pyritty tarkastelemaan kaikkia liikuntaan liittyviä osa-alueita: ohjattu liikuntatoiminta, avustukset, liikuntapaikkojen kunnossapito ja rakentaminen sekä liikunnan tasapuolinen tarjonta kuntalaisille.

Kaupungin tehtävänä on muun muassa luoda edellytyksiä liikuntatoiminnalle, tukea, vahvistaa, järjestää ja kehittää palveluita sekä raportoida niistä ja seurata niitä. Liikuntapalveluiden tärkeimpänä tehtävänä on tarjota ja mahdollistaa kaikille kuntalaisille mahdollisuus liikunnan harrastamiseen. Liikuntapalvelut luo edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle tukemalla seuratoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja, järjestämällä ohjattua liikuntaa seuratoiminnan ulkopuolelle jääville kuntalaisille, kuten erityisryhmille, ja kehittämällä terveyttä edistävää liikuntaa.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen uudistuksen jälkeenkin liikunta säilyy nimenomaan kuntien tehtävänä. Nykyisen liikuntalain mukaan yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallisella tasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tärkein tehtävä on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, vaikka sotepalveluiden järjestämisestä vastaakin hyvinvointialue. On nähtävissä, että liikunnasta on tulossa yhä tärkeämpi kuntien elinvoimatekijä. Liikunta osana sivistyspalveluita sekä toisaalta ennaltaehkäisevänä hyvinvointipalveluna voi nousta esiin aiempaa selvemmin. Liikunnan asemaan vaikuttaa paikallisen liikuntatoimen osaaminen ja aktiivisuus, sillä kumppanuudet ja yhteistyö korostuvat.

Liikuntapoliittista ohjelmaa on päivittänyt sivistys- ja hyvinvointikeskuksen johtajan asettama työryhmä johon kuuluvat kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen päällikkö Leif Eriksson, infrastruktuuripäällikkö Markus Lindroos, kaupunginpuutarhuri Mona Bäckman, koulutuspäällikkö Timo Tenhunen, hyvinvointisuunnittelija Päivi Hämäläinen, liikunnanohjaajat Fanny Stam-Ravi ja Karolina Hovi sekä vanhusneuvoston edustaja Immo Stenberg ja nuorisovaltuuston edustaja Ville Yrjölä.

2. Lähtökohdat

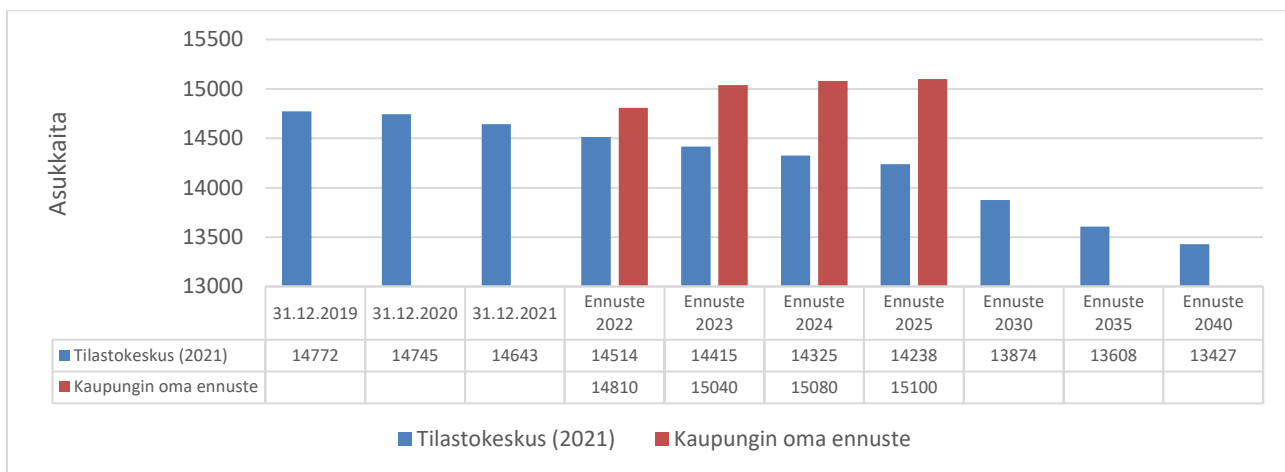
Hyvinvointilautakunta päätti 9.2.2021 (§ 24) valtuuttaa sivistys- ja hyvinvointikeskuksen johtajan asettamaan työryhmän liikuntapoliittisen ohjelman päivittämisehdotusta varten vuosille 2023–2025. Loviisan ja Lapinjärven hyvinvointisuunnitelma on laadittu vuosille 2021–2024. Hyvinvointisuunnitelmaa on valmisteltava vuoden 2024 aikana, jolloin on myös syytä tarkastella, voiko liikuntapoliittinen ohjelma sisällyttää tulevaan hyvinvointisuunnitelmaan.

2.1 Loviisan väestö

Alla on kuvattuna Loviisan kaupungin väestönkehitys, ikärakenne sekä väestöennuste.

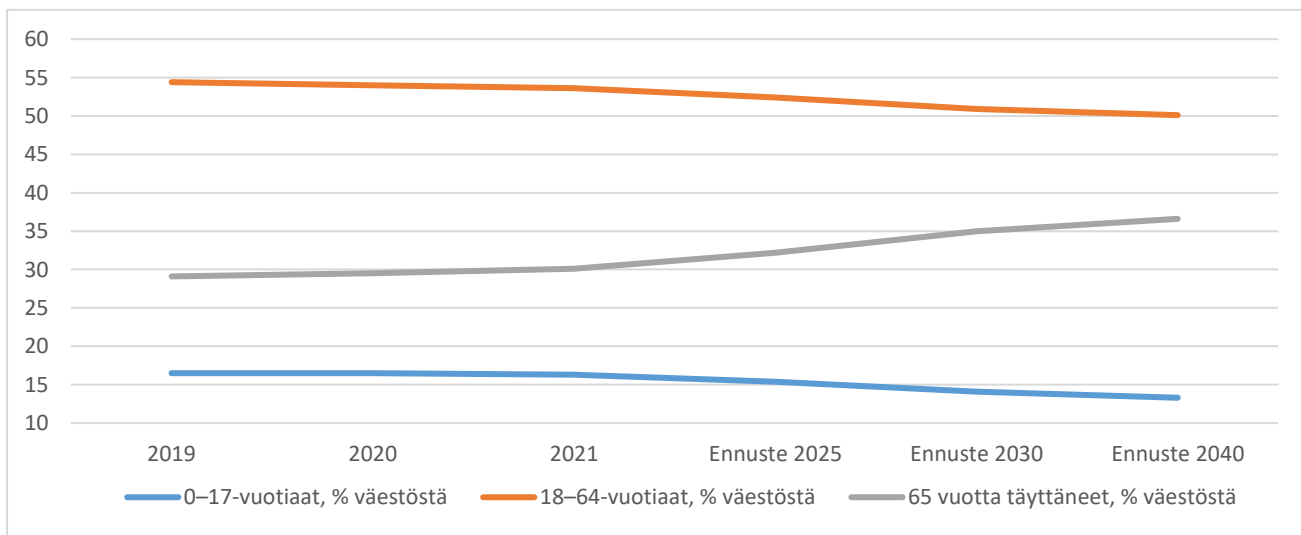
Taulukko 1. Loviisan kaupungin väestön kehitys

Lähde: Tilastokeskuksen vuonna 2021 tekemä ennuste sekä Loviisan kaupungin oma muuttoliikkeeseen perustuva kokonaisväkiluvun ennuste



Tilastokeskuksen ennusteen mukaan Loviisan asukasmäärä vähenee vuosittain ja on 14 325 asukasta vuonna 2024. Ennuste poikkeaa Loviisan kaupungin strategiassa esitetystä kaupungin omasta muuttoliikkeeseen perustuvasta kokonaisväkiluvun ennusteesta.

Taulukko 2. Loviisan kaupungin ikärakenne (% väestöstä) ja väestöennuste (laskettu 2021) Lähde: Sotkanet.fi



Loviisan kaupungin asukkaiden painopiste on työssäkäyvässä väestössä. 18–64-vuotiaiden osuus on noin 54 prosenttia koko asukasluvusta (2021). Huomioitavaa on, että työikäisten ja alle 18-vuotiaiden osuus näyttää pienenevän. Vuonna 2030 työikäisiä ennustetaan olevan 51 prosenttia väestöstä. Loviisan kaupungin ikärakenteen ennustetaankin nousevan, ja yli 65-vuotiaiden määrän ennustetaan kasvavan 30 prosentista 35 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä ja 37 prosenttiin vuoteen 2040 mennessä. Väestön ikääntymisen myötä soveltavan liikunnan palveluiden merkitys tulee kasvamaan tulevaisuudessa.

2.2 Loviisan kaupungin strategia

Loviisan kaupungin strategiassa, joka laadittiin vuonna 2022, kaupungin visio on ”Suomen paras pikkukaupunki” ja kaupungin slogan ”Loviisa – pieni kaupunki, suuria elämyksiä”. Loviisassa on aktiivisia ja osallistuvia asukkaita, yrittäjiä ja yhdistyksiä. Loviisassa on merellistä asumisympäristöä, elinvoimaisia kyliä ja luonnonrauhaa. Kunta tarjoaa hyvät palvelut kahdella kielellä sekä vakaan kuntatalouden.

Loviisan strategian arvot ovat:

- Yhdessä
- Luovuus
- Luottamus
- Sujuvuus
- Vastuullisuus

Loviisan strategiset tavoitteet ovat:

- Elinvoimainen kaupunki
- Hyvinvoivat asukkaat ja viihtyisä kaupunki
- Vaikuttava varhaiskasvatus ja korkeatasoinen koulutus
- Sujuva päätöksenteko
- Arvostettu henkilöstö

Kaupunki edistää hyvinvointia ja liikuntaa monipuolisella ja luovalla tavalla. Loviisan kaupunki panostaa hyvinvoiviin asukkaisiin seuraavin tavoin:

- Lapsiystävällisessä kunnassa lapsen etu huomioidaan kaikessa toiminnassa.
- Edistämme laaja-alaisesti loviisalaisten hyvinvointia ja lähipalveluita yhdessä kuntalaisten kanssa.
- Vaalimme luonnon monimuotoisuutta ja ylläpidämme kulttuuriympäristöä sekä edistämme ympäristön viihtyisyyttä kaikkialla kunnassa.
- Pidämme kunnan kiinteistöt hyvässä kunnossa.
- Pidämme kulttuuria, liikuntaa ja urheilua arvossa sekä edistämme kolmannen sektorin toimintaa.
- Ehkäisemme nuorten syrjäytymistä.

Kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut vastaa aktiivisesti kaupungin strategian haasteisiin ja pyrkii tekemään työtä strategian tavoitteiden saavuttamiseksi.

2.2.1 SWOT-analyysi

Nelikenttä- eli SWOT-analyysin perusteella on tarkasteltu Loviisan liikunnan vahvuuksia, heikkouksia, uhkia sekä mahdollisuuksia. SWOT: Strengths (Vahvuudet), Weaknesses (Heikkoudet), Opportunities (Mahdollisuudet) ja Threats (Uhat).

Taulukko 3. SWOT-analyysi

VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
<ul style="list-style-type: none">• Luonto on tärkeä toimialue• Poikkihallinnollinen yhteistyö• Lähiliikuntapaikkaverkosto• Monipuolinen harrastustarjonta/-mahdollisuus• Maksuttomat liikuntatilat alle 18-vuotiaille• Edullinen harrastaminen kaiken ikäisillä• Seurojen ja yhdistysten toiminta	<ul style="list-style-type: none">• Pitkät välimatkat• Liikuntahallin huono kunto, uuden hallin rakentaminen siirtynyt vuosien ajan• Osa harrastusmahdollisuuksista kuitenkin puuttuu (esimerkiksi uimahalli, telinevoimistelu, sisäskeittaus)• Kunnan talous ja liikuntapaikkojen rakentaminen
MAHDOLLISUUDET	UHAT
<ul style="list-style-type: none">• Liikuntahankkeet (esimerkiksi Suomen malli)• Seutukunnallinen yhteistyö• Väestörakenne (aktiivisemmat ikäihmiset)• Teknologia• Terveysliikunnan arvostus nousussa• Luonto ja sen hyödyntäminen• Sijainti (lähellä esimerkiksi Kotka ja Porvoo)• Sote-uudistus ja hyvinvointialue	<ul style="list-style-type: none">• Lisääntynyt istumatyö ja liikunta-aktiivisuuden väheneminen• Lasten ja nuorten heikompi liikunnallisuus• Kysyntä ei vastaa tarjontaa?• Väestörakenne, pienemmät ikäluokat (joukkueurheilu)• Ilmastonmuutos (hiihtokausi lyhenee)• Seurojen ja yhdistysten lisääntyvä ohjaajapula ja talkoohengen väheneminen

2.2.2 Lapsiystävällinen kunta

Suomen UNICEF valitsi Loviisan kaupungin uudeksi Lapsiystävällinen kunta -mallin yhteistyökumppaniksi syksystä 2020 alkaen. UNICEFin Lapsiystävällinen kunta -mallin tavoitteena on jokaisen lapsen hyvä elämä. Kyse ei ole hankkeesta, vaan jatkuvasta kehittämistyöstä lasten ja nuorten hyväksi. Lapsiystävällisessä kunnassa lapsen oikeudet toteutuvat jokaisen alle 18-vuotiaan arjessa. Tämä malli otetaan huomioon myös liikuntapalveluiden suunnittelussa ja toiminnassa.

2.3 Lait, asetukset ja muut valtakunnalliset linjaukset

Kunnan liikuntatoimintaa ohjaavat useat lait sekä muut asetukset ja linjaukset.

Liikuntalaki

Liikuntalain mukaan liikunnalla tarkoitetaan kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa paitsi huippu-urheilua. Huippu-urheilulla tarkoitetaan lain mukaan kansallisesti merkittävää sekä kansainväliseen menestykseen tähtäävää tavoitteellista urheilutoimintaa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla tarkoitetaan elämänkulun eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen.

Liikuntalain keskeisenä 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.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Liikuntalain mukaan kunnan vastuulla on yleisten edellytysten luominen paikallistasolla kuntalaisten liikunnalle järjestämällä eri kohderyhmille liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa ja seuratoimintaa sekä ylläpitämällä ja rakentamalla liikuntapaikkoja. Näitä tehtäviä tulee toteuttaa eri toimialojen ja kuntien välisenä yhteistyönä ja alueellisena yhteistyönä.

Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä ja arvioida asukkaitensa liikunta-aktiivisuutta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena on selkeästi liikuntaharrastuksen laajentaminen myös uusiin ja liikunnallisesti passiivisiin väestöryhmiin. Liikuntalaki antaa kunnille myös selkeän toimintavelvoitteen, eli liikunnan yleisen edistämisvelvoitteen.

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta (2018)

Suomen ensimmäisen liikuntapoliittisen selonteon tavoitteena on toisaalta tuoda esille liikunnan yhä laajempi ja monipuolisempi merkitys yhteiskunnassa ja toisaalta luoda pohjaa 2020-luvun liikuntapolitiikalle maassamme. Liikkeen ja liikkumisen lisäämiselle on vahva yhteiskunnallinen perustelu. Liikunnalla on myönteinen vaikutus väestön terveydelle ja hyvinvoinnille sekä merkittävä rooli sairauksien ennaltaehkäisyssä. Liikkumattomuus on vakava kansanterveydellinen haaste, jonka kustannusvaikutukset vuositasolla ovat yli kolme miljardia euroa. Selonteon mukaan liikunnalla on itseisarvoinen merkitys mielekkään elämän peruspilarina.

Liikuntaa tulee olla tarjolla kattavasti elämänkulun kaikissa vaiheissa ja siellä, missä ihmiset muutenkin ovat. Liikuntapaikkojen ja harrastusmahdollisuuksien tulee olla kaikkien saatavilla toimintakyvystä, sosiaalisesta taustasta tai varallisuudesta riippumatta.

Kuntalaki

Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä osana kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä

Kunnan on edistettävä asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Kunnalla on ensisijainen vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä siltä osin kuin tämä tehtävä kytkeytyy kunnan muihin lakisääteisiin tehtäviin.

Kunnan on strategisessa suunnittelussaan asetettava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tavoitteet ja määriteltävä tavoitteita tukevat toimenpiteet. Sen on otettava päätöksenteossaan huomioon päätöksensä arvioidut vaikutukset ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen väestöryhmittäin. Kunnan eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Kunnan on nimettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutaho.

Kunnan on seurattava kuntalaisten elinoloja, hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä alueittain ja väestöryhmittäin. Kunnassa on raportoitava kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä, niihin vaikuttavista tekijöistä sekä toteutetuista toimenpiteistä valtuustolle vuosittain. Lisäksi kunnassa on valmisteltava valtuustolle valtuustokausittain hyvinvointikertomus ja -suunnitelma edellä mainituista asioista. Kunnan on toimitettava hyvinvointikertomus ja -suunnitelma hyvinvointialueelle ja julkaistava se julkisessa tietoverkossa.

Kunnan on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa ja tuettava sitä asiantuntemuksellaan. Lisäksi kunnan on tehtävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi yhteistyötä kunnassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Kunnan on myös edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Opetus- ja kulttuuritoimen rahoitus

Lain mukaan kuntien liikuntatoimien käyttökustannuksiin myönnetään valtionosuutta. Valtion talousarvioon varataan vuosittain määräraha avustuksiin, jota voidaan myöntää kunnille muun muassa liikuntapaikkojen rakentamiseen, hankkimiseen, perusparannukseen ja näihin liittyvään varustamiseen sekä liikunnan ajankohtaisiin yhteistyö- ja kehittämishankkeisiin sekä muuhun liikuntalain tavoitteiden saavuttamiseksi.

Liikuntapalvelut pyrkii edistämään kuntalaisten terveyttä koko elämänkaaren ajan. Terveyden edistämisen tavoitteina on muun muassa uusien nykyaikaisten palvelujen tuottaminen kuntalaisille, liikuntatoiminnan monipuolistaminen ja terveiden elämäntapojen esilletuominen, hallintokuntien välisen yhteistyön tiivistäminen etenkin sosiaali- ja terveystoimen kanssa sekä palvelujen markkinointi ja tiedottaminen.

2.4 Liikuntapalveluiden toiminta-ajatus

Käsitys liikunnasta on laajentunut kilpaurheilusta kaikkien väestöryhmien terveyttä edistävään liikuntaan ja arkipäivän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta kuuluu liikuntapalveluiden lisäksi kaupungin kaikkien toimialojen tehtäviin. Kuntalaiset kohtaavat liikuntaharrastuksissaan ja arkiliikkumisessaan kunnan kaikkien toimialojen ratkaisuja.

Liikuntapalveluiden toiminta-ajatus on olla avoin, joustava ja kaupunkilaisten tarpeisiin reagoiva.

Kaupunki mahdollistaa monipuolisia liikuntaharrastuksia eri-ikäisille ja erikuntoisille kuntalaisille. Liikuntapalveluista vastaavat tekevät aktiivisesti yhteistyötä eri toimijoiden ja kaupungin eri hallintokuntien kanssa. Yhteistyötä perusturvapalveluiden kanssa kehitetään ja jatketaan myös sosiaali- ja terveydenhuoltouudistuksen jälkeen. Liikuntapalveluiden investoinnit ja kentänhoito suunnitellaan ja toteutetaan tiiviissä yhteistyössä elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksen kanssa. Yhteistyö kunnan koulujen ja päiväkotien kanssa on tiivistä ja koetaan tärkeäksi väyläksi edistää liikkumista. Kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden omassa organisaatiossa järjestetään paljon yhteisiä tapahtumia, joissa työskentelevät kaikki kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden työntekijät yhdessä.

Loviisan kaupunki muodostuu laajalla maa-alueella sijaitsevista kylistä, joissa on liikunta- ja suorituspaikkoja useille urheilu- ja liikuntamuodoille. Tämä on sekä mahdollisuus että haaste. Liikuntapalveluiden yhteistyö yhdistyksien ja seurojen kanssa on erittäin tärkeää ja välttämätöntä. Liikuntapalveluiden ja yhdistyksien yhteistyön on oltava kattavaa ja monipuolista. Kaupunki ei yksin pysty tarjoamaan riittävän monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, ja asukkailla ja yhdistyksillä tulee olla mahdollisuuksia omiin ratkaisuihin. Liikuntapalvelut ei aina ole liikunnan toteuttaja, vaan yhä useammin mahdollistaja. Kaupunki tukee yhdistysten laajaa ja monipuolista liikuntatoimintaa avustuksilla.

Ylikunnallinen yhteistyö kunnallisissa liikuntapalveluissa on aloitettu Itä-uusimaan kuntien kesken. Yhteistyötä tehdään myös Itä-uudenmaan hyvinvointialueen kanssa eri työryhmien parissa.

3. Tavoitteet ja toimenpiteet

Liikuntapalvelut edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia mahdollistamalla liikkuminen kaikissa elämäntavoiheissa. Liikuntapoliittisessa ohjelmassa on määritelty tavoitteet ja toimenpiteet, jotka ohjaavat liikuntapalveluiden toimintaa vuosina 2023–25.

3.1 Lasten ja nuorten aktiivisen elämän edistäminen

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM, 2016) antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrän ja laadun lisäksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta.

Liikkuminen tukee alle kouluikäisen lapsen tervettä kasvua sekä kokonaisvaltaista kehitystä. Pienillä lapsilla liikkuminen ja liikunta on yhtä lailla inhimillinen tarve kuin syöminen ja nukkuminen. Lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Se muodostuisi kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Osa liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, osa kotona. Yli tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää ja lyhyitäkin paikallaanoloja tauottaa. Liikunta ja liikunnallinen lapsuus vähentävät terveyspalveluiden käyttöä ja niiden aiheuttamia kustannuksia. Liikunnasta onkin hyötyä paitsi yksilölle myös yhteiskunnalle. Suosituksissa korostetaan myös riittävää lepoa ja unta sekä terveellistä ravintoa. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016)



Kuva 1. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista. Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



Kuva 2. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä.
Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21

"Jokaisella lapsella tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon" on Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman slogan. Liikkuva varhaiskasvatus on valtakunnallinen, maksuton ohjelma, jossa Loviisan kunta on ollut mukana vuodesta 2017 lähtien. Ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Ohjelmaa toteutetaan hyvässä yhteistyössä liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa. Yhteiset tapaamiset, koulutukset, liikuntasparraukset ja liikunnallinen materiaali toimivat keinoina kohti liikunnallisempaa päiväkotiarkea, jonka tavoitteena on täyttää kaksi kolmasosaa pienen lapsen päivän liikkumistarpeista. Huoltajilla on tärkeä rooli lapsen liikkumisen mahdollistajana tai estäjänä. Huoltajien tuki sekä liikkumiseen kannustava ilmapiiri ovat tärkeitä osatekijöitä liikuntasuosittelun

toteutamisessa. Kotoa saamansa mallin mukaan lapset oppivat, että liikkuminen kuuluu arjen rutiineihin. Tässä tarvitaan laajaa yhteistyötä (neuvola, kouluterveydenhoito ym.), jotta viesti välittyy tehokkaasti huoltajille. Huoltajien oma oivallus voi ratkaista liikkumattomuuden kierteen.

Liikunnalla on oikein toteutettuna paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.



Kuva 3. 7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus.
Lähde: UKK-instituutti/Liikuntasuosittelut

7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus: Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä. Kaikille 7-17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsaasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka

suositus ei jokaisena päivänä täytyisikään. Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille.

3.1.1 Harrastamisen Suomen malli

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollistamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Harrastustarjonta valitaan lasten ja nuorten toiveiden mukaan. Toimintamalli suunnitellaan, rakennetaan ja kokeillaan yhdessä harrastuksia tuottavien tahojen kanssa. Tavoitteena on juurruttaa Harrastamisen Suomen malli pysyväksi toimintatavaksi kunnissa, joten Suomen hallitus on esittänyt nuorisolakiin lisättäväksi uudet säännökset Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminnasta. Kyseiset säännökset tulivat voimaan 1.1.2023. Hauskaa harrastaa-hankkeen kautta on kaikissa Loviisan kouluissa järjestetty harrastuksia heti koulupäivän päätteeksi kevätlukukaudesta 2021, jolloin Loviisa oli mukana pilottihankkeessa. Loviisassa hankkeen nimi on Loviisan malli – hauskaa harrastaa. Mikä harrastus missäkin koulussa on vaihtelee oppilaitten toiveitten mukaan, ohjaajaresurssien mukaan sekä millaisia tiloja kouluissa tai lähiympäristössä on. Oppilaille tehdään vuosittain kysely siitä, mitä harrastuksia he toivovat, ja sen perusteella yritetään

tarjota toivottuja harrastuksia. Toivotuin liikunnallinen harrastus alkuvuosina oli parkour. Vuoden 2022 talvella tehdyn kyselyn mukaan toivottiin eniten jalkapalloa, koripalloa, voimistelua sekä kuntosaliharjoittelua. Muita toivotuimpia, ei-liikunnallisia harrastuksia olivat eläinharrastukset, kädentaidot, ruoanlaitto, koodaus, taide sekä musiikki.

Hanke toteutetaan Loviisassa yhteistyössä koulutoimen ja kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden kanssa. Ohjaajat harrastuksissa ovat joko lajinsa harrastajia tai sitten alan ammattilaisia. Toiminta on maksutonta osallistujille.



Kuva 4. Hauskaa harrastaa – Skoj med hobby. Lähde: www.loviisa.fi

3.1.2 Move!-mittaus- ja palautejärjestelmä

Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka ensisijaisena tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Fyysisen toimintakyvyn arviointia ja kehittämistä tukevat Move!-mittaukset on tarkoitettu kaikille 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille. Mittaukset sekä niistä annettava palaute auttavat oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun, ja tarkoituksena on kannustaa koulussa tapahtuvaan ja omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittausten tuloksia ei käytetä liikunnan arvioinnin perusteina.

Taulukko 4. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky. Lähde: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

		5. luokka					8. luokka				
		2018	2019	2020	2021	2022	2018	2019	2020	2021	2022
Loviisa	Miehet	45,5	56,4	56	52,9	45	58,1	48,3	47,4	59,6	42,4
	Naiset	46,5	51,4	46	54,7	53,3	38,9	40,8	37,3	46,9	46,8
	Yhteensä	46,1	53,5	51,4	53,8	50,4	47,4	45	41,7	52,9	44,6
Koko maa	Miehet	40,2	40,5	41,2	39	39,2	42,1	40,2	41,2	41,1	39,9
	Naiset	32,8	34,9	35,7	36,1	37,5	35,8	34,9	37,1	40,8	42,6
	Yhteensä	36,5	37,7	38,4	37,6	38,4	39	37,6	39,2	40,9	41,2

Indikaattori ilmaisee prosenttiosuuden niistä 5. ja 8. luokan oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on heikko fyysisen toimintakyvyn tasoa mittaavien Move!-mittauksien mukaan. Fyysinen toimintakyky luokitellaan heikoksi, jos mittausten yhteispistemäärä jää 15 pisteeseen tai sen alle. Se on muodostettu Move!-mittausten kuudesta osiosta, jotka kuvaavat toimintakyvyn eri osa-alueita: kestävyyttä, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta. Heikko fyysinen toimintakyky muodostaa riskin henkilön terveydelle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Henkilöllä on vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen fyysistä toimintakykyä vaativista toiminnoista. Heikko toimintakyky voi johtaa haasteisiin myös akateemisissa menestymisissä ja oppimisessa. Heikko toimintakyky voi myös vähentää vapaa-ajan liikkumista sekä ohjattuun liikunta-harrastustoimintaan osallistumista.

Taulukko 5. Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunnin viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista. Lähde: <https://www.sotkanet.fi>

	2010	2013	2017	2019	2021
Loviisa, yhteensä	45,2	37,4	28,9	30,1	33,1
miehet	42,5	36,2	20	24,2	34
naiset	48,8	38,5	38	35,6	32,2
Koko maa, yhteensä	34,1	32,1	23,7	28,3	27,9
miehet	32,6	31,5	24	28,5	26,7
naiset	35,6	32,6	23,2	28	29

Taulukko 6. Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunnin viikossa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Lähde: <https://www.sotkanet.fi>

	2010	2013	2017	2019	2021
Loviisa, yhteensä	34	41,9	14,9	35,6	39
miehet	36,1	42,9		30,2	34,2
naiset	32,8	41		39,3	43,2
Koko maa, yhteensä	31,8	28,9	22,5	27,1	26,2

miehet	28	27,2	21,5	24,1	21,8
naiset	34,6	30,2	23,1	29,1	29,1

Indikaattori ilmaisee vapaa-ajallaan tavallisesti korkeintaan tunnin viikossa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa harrastavien peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisten ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista osuuden prosentteina kysymykseen vastanneista kyseessä olevassa ikäluokassa. Mitä pienempi kunta sitä todennäköisempää on satunnainen vaihtelu. Mikäli kunnassa on noin 100 vastaajaa, muodostaa yksi vastaaja yhden prosenttiyksikön. Muutoksen tulisi olla pienissä (alle 100 vastaajan) kunnissa vähintään 5 prosenttiyksikköä, jotta siihen kannattaa kiinnittää huomiota.

Taulukko 7. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017–)

Lähde: <https://www.sotkanet.fi>

	2017	2019	2021
Loviisa, yhteensä	36,6	32,4	37,2
miehet	40,6	38,7	37,2
naiset	32,9	27,5	36,7
Koko maa, yhteensä	45,1	39,5	42,8
miehet	50	42,6	46,8
naiset	40,3	36,4	38,7

Taulukko 8. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017–)

Lähde: <https://www.sotkanet.fi>

	2017	2019	2021
Loviisa, yhteensä	16,8	19,5	22,5
miehet	25,5	25,3	24,5
naiset	8,9	14	21,4
Koko maa, yhteensä	19,2	21,9	24,3
miehet	23	25,3	28,8
naiset	15,6	18,6	20,1

Taulukko 9. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017–)

Lähde: <https://www.sotkanet.fi>

	2017	2019	2021
Loviisa, yhteensä	16,1	7,8	14,8
miehet	17,1	11,9	
naiset	16,1	4,9	
Koko maa, yhteensä	13,1	13,9	17,5
miehet	15,8	16,8	22,2
naiset	11,1	11,8	14,3

Taulukko 10. Harrastaa ohjattua liikuntaa vähintään kerran viikossa, % perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaista ja % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Lähde: THL Kouluterveyskysely

	% 8. ja 9. luokan oppilaista		% lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista	
	2019	2021	2019	2021
Loviisa yhteensä	46,6	48,2	49	40,5
tytöt	49	47,9	43,9	33,3
pojat	44,1	49	56,1	48,6
Koko maa, yhteensä	51,1	45,5	42	37,1
tytöt	53,3	46,7	42,9	37
pojat	48,9	48,2	42,5	37,3

Taulukko 11. Harrastaa omatoimisesti liikuntaa vapaa-ajalla vähintään viikoittain, % perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaista ja % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Lähde: THL Kouluterveyskysely

	% 8. ja 9. luokan oppilaista		% lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista	
	2019	2021	2019	2021
Loviisa yhteensä	67,5	73,7	72,5	76,8
tytöt	63	76,1	71,7	75
pojat	72,5	69,9	73,8	78,9
Koko maa, yhteensä	73	75,9	77,5	80,4
tytöt	74	74,8	76,5	78,2
pojat	72	77,1	78,9	83,6

Loviisassa on hyvät mahdollisuudet lasten ja nuorten liikunnalle. Koulut, päiväkodit, seurat, yhdistykset, kansalaisopisto ja kansalaisjärjestöt luovat hyvät edellytykset liikunnan harrastamiselle Loviisassa. Kunnan ja seurojen välinen yhteistyö on erittäin arvokasta lasten ja nuorten kasvun tukijana. Lapsen saaminen varhaisessa vaiheessa mukaan liikunnalliseen vapaa-aikaan antaa hyvät eväät tulevaan aktiiviseen elämään.

Tavoitteina on, että

- lapset ja nuoret liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti
- liikkuminen on luonnollinen osa varhaiskasvatuksen ja koulujen arkea
- aktiivinen ja kestävä liikkuminen koulumatkoilla lisääntyy
- yhdistysten liikuntatoimintaa tuetaan
- harrastusmahdollisuudet tunnetaan.



Toimenpiteet ovat

- maksuttomat tilat alle 18-vuotiaiden seuratoiminnalle
- hankkeiden Liikkuva koulu ja Liikkuva varhaiskasvatus toteuttaminen
- Harrastamisen Suomen mallin toteuttaminen
- perheliikuntatapahtumien järjestäminen
- laajoissa terveystarkastuksissa vanhempien valistaminen liikunnan merkityksestä lapsille
- liikuntapainotteiset luokat yläkouluissa
- liikuntakerhot
- kannustaminen aktiivisempiin liikkumistapoihin
- kävelyllä ja pyöräilyllä turvallinen liikenneympäristö
- 2-luokkalaisten uimaopetus joka koululle koko kunnassa.

3.2 Aikuisliikunta ja omatoiminen liikunta

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän. Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi yhä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Jo muutaman minuutin kestoiset liikkumishetki pätkät kerrallaan riittävät.

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille UKK-instituutti

Kuva 4. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille.
Lähde: UKK-instituutti

Liikkuminen on reipasta, jos pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta. Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhut arjessa ovat liikkumista ja liikkuskelua. Veren sokeri- ja rasva-arvot parantuvat, nivelet vetreytyvät, verenkierto vilkastuu ja mieli virkistyy. Liikkuskelu aktivoi lihaksia, vähentää kehon kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksia ja palautuvat päivän rasituksista. Kun herää virkeänä, tietää nukkuneensa tarpeeksi.

Suurin osa aikuisten liikunnasta tapahtuu omatoimisesti joko ryhmässä tai yksin, joten omatoimisuus liikunnan harrastamisessa on merkittävää. Liikuntapaikat, liikunnan monipuolinen tarjonta, kylien liikuntamahdollisuudet ja hyvä yleinen käsitys liikunnasta antavat pohjan omatoimisen liikunnan lisäämiselle. Liikuntatoiminnalla on merkittävä vaikutus

sosiaaliseen kanssakäymiseen ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn.

Terveys- ja aikuisliikuntaa löytyy laaja kirjo koko kunnan alueella. Liikuntaa tarjoavat niin kansalaisopisto, seurat, järjestöt ja yhdistykset kuin liikuntapalvelut. Erilaisia tempauksia ja tapahtumia järjestävät sekä liikuntapalvelut että muut toimijat. Tiedottaminen ja yhteistyön parantaminen voisi tuoda enemmänkin kuntalaisia liikunnan pariin.

Liikuntapalvelut panostaa kuntalaisten omaehtoisen liikkumiseen mahdollistamiseen muun muassa liikuntatilojen edullisen käytön jatkamisella ja tiedottamisella. Liikuntapalvelut pyrkii myös edistämään kuntalaisten työkyvyn ylläpitoa ja markkinoimaan luontoa – Loviisassa on liikkumiseen innostava luonto, jota voi hyödyntää monipuolisesti läpi vuoden.

Tavoitteina on, että

- aikuisten fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- arkiliikunta lisääntyy
- omatoimisen liikunnan määrä lisääntyy.

Toimenpiteet ovat

- lisääntynyt yhteistyö liikuntapalveluiden, kansalaisopiston, eri hallintokuntien, työterveys- huollon, järjestöjen, yhdistysten, seurojen ja yritysten kanssa
- tiedottaminen
- liikuntatoimen henkilöstön ammattitaidon ylläpitäminen ja kehittäminen
- toimintatilojen ja -välineiden pitäminen ajan tasalla
- erilaisten tempausten, tapahtumien, luentojen ja kampanjoiden järjestäminen
- kysely kuntalaisten tarpeista
- hyötyliikunnan edistäminen (työpaikkaliikunta ja työmatkaliikunta)
- kevyen liikenteen väylien ylläpito ja rakentaminen
- liikuntatilojen edullisen käytön jatkuminen
- liikuntapaikoista informoiminen käyttäjien aktivoimiseksi.

3.3 Liikuntaa ikääntyville

Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille tiivistää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa.

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat seuraavat asiat:

- kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Uudistetusta 65+ liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkestä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin 18–64-vuotiaiden suosituksen tapaan kevyt liikuskelu, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikkukelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.

Ikärakenteen muutos aiheuttaa pohdintaa liikuntapalveluissa. Vuonna 2021 Loviisan asukkaista 30,1 prosenttia oli yli 65-vuotiaita (sotkanet.fi), ja ikäihmisten määrä kasvaa myös tulevana vuosina, etenkin ikäryhmässä yli 85-vuotiaat. Toiminnallisesti muutokset vaikuttavat niin palvelutarjontaan kuin liikuntapaikkojen kunnossapitoon, peruskorjauksiin ja rakentamiseen.

Ikääntyvä yhteiskunta haastaa kaikki tarkistamaan ja muuttamaan käsitystä vanhuudesta elämänvaiheena. Nykyisin ikääntymiseen suhtaudutaan positiivisesti ja sitä tarkastellaan uusista näkökulmista, muun muassa kokonaisvaltaisen voimavara-ajattelun ja sen tukemisen näkökulmasta. (Loviisan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2013–2020)



Kuva 6. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Lähde: UKK-instituutti

Palveluiden tuottamisessa on mietittävä mahdollisia liikuntarajoitteita sekä ohjattujen ryhmien kokoja ja tasoja. Lisäksi on otettava huomioon liikuntapaikkojen saavutettavuus, laitteisto ja välineistö. Ikäihmisten omatoiminen liikunta on myös erittäin tärkeää. Mitä paremmat valmiudet ikäihmisellä on selvitä päivittäisistä askareista, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on hyvään toimivaan elämään. Eläkeikäiset ovat entistä hyväkuntoisempia ja pystyvät halutessaan harrastamaan liikuntaa aktiivisesti. Ikääntyneiden määrän lisääntyessä voivat esimerkiksi kuntosalien käyttäjämäärät kasvaa nykyisestä.



Tavoitteina on, että

- vastataan ikäihmisten muuttuviin liikuntatarpeisiin vaikuttamalla liikuntapalvelujen sisältöön

- liikuntapaikkojen ja välineiden saavutettavuus on hyvä
- liikuntasuosituksia tavoitellaan ja ikäihmisen omatoiminen liikunta lisääntyy
- toimintakyky säilyy hyvänä pidempään.

Toimenpiteet ovat

- liikuntapalveluita tarjotaan muuttuvien tarpeiden mukaan
- järjestöjen, seurojen, yhdistysten ja liikuntapalveluiden tarjoamien palveluiden saaminen näkyviksi ikäihmisten keskuudessa
- yhteistyö senioripalveluiden ja kotikuntoutuksen kanssa, esim. ulkoiluystävä-toiminnasta tiedottaminen
- liikuntapaikkojen suunnittelu niin, että ne soveltuvat myös ikäihmisten käyttöön
- lainattavat liikuntavälineet kirjastoissa
- turvalliset kevyen liikenteen väylät.

3.4 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on aikaisemmin toteutettu poikkihallinnollisena yhteistyönä terveyskeskuksen ja liikuntapalveluiden kanssa. Keskeisessä roolissa liikuntaneuvonnassa on ollut perusterveydenhuolto, jonka piiristä on tavoitettu oikea kohderyhmä liikuntaneuvontaan. Kaupungin liikunnanohjaaja on huolehtinut liikuntaneuvonnasta. Liikuntaneuvontaan asiakkaat ovat tulleet liikuntalähetteellä, jonka hoitaja tai lääkäri on kirjoittanut. Liikuntaneuvonta on toiminut myös kaupungin työntekijöiden työterveyshuollon kautta. Liikuntaneuvojalle pääsyn kriteerinä ovat olleet työikäiset, terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat ja ylipainoiset henkilöt, joilla on riski sairastua diabetekseen. Liikuntaneuvonta on asiakkaalle maksutonta.

Palveluketjun saumattomuus varmistettava jatkossakin

Sote-uudistuksessa kuntien ja hyvinvointialueiden välille tulee luoda saumaton liikuntaneuvonnan yhdyspinta osana elintapaohjauksen kokonaisuutta. Tämä tarkoittaa, että sovitaan selkeä tehtävien ja vastuiden jako sekä varmistetaan uudenlaiset yhteistyön rakenteet. Asiakslähtöinen liikuntaneuvonnan toimintamalli syntyy, kun kuntien liikuntapalvelut ja hyvinvointialueet nimeävät niin kutsutut neuvonnan vastinparit eli henkilöt, joilla on vastuullaan palveluketjun saumattomuus. Toimijoiden tulee luoda vuorovaikutuksellinen verkosto, jossa palvelua kehitetään.

Parhaimmillaan liikuntaneuvonta sisältää ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan ja liikkumisen lisäämiseen sekä muiden terveellisten elintapojen pariin. (Ohjeistus liikuntaneuvonnan koordinointiin sote-uudistuksen toimeenpanossa, www.liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/ohjeistus-liikuntaneuvonnan-koordinointiin/)

Tavoitteena on, että

- liikunnan harrastajien suhteellinen määrä lisääntyy
- kuntalaisten parempi terveys ja toimintakyky sekä kohentunut elämänlaatu
- kuntalaiselle kehittyy omaehtoinen liikunnallinen elämäntapa.

Toimenpiteet ovat

- maksuton, henkilökohtainen liikuntaneuvonta
- matalan kynnyksen terveystoimintaryhmät
- liikunnasta, ryhmistä ja liikkumismahdollisuuksista tiedottaminen.

3.5 Soveltava liikunta

Soveltava liikunta on järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.



Suomen väestöstä noin 15 prosenttia kuuluu tähän kohde-ryhmään.

Eri tavalla toimintakykyisten kuntalaisten huomioon ottaminen on peruslähtökohtana toimintojen suunnittelussa. Soveltavan liikunnan monipuolisten toimintaryhmien kautta tuetaan omatoimista osallistumista ja kuntalaisten välistä tasa-arvoa. Toimintoja järjestetään yhteistyössä liikuntatoimen, kansalaisopistojen, järjestöjen, eri hallintokuntien, hyvinvointialueen, toimintakeskuksen ja yrittäjien kanssa. Kaupunki tukee vuosittain soveltavan liikunnan toimintoja järjestäviä tahoja liikuntatoimen avustusrahoista.

Tavoitteena on, että

- soveltavan toiminnan tarpeet huomioidaan toimintoja ja tapahtumia järjestettäessä
- omatoiminen liikkuminen lisääntyy.

Toimenpiteet ovat

- ohjaajien koulutus (tarjolla olevista koulutuksista tiedottaminen ja tarpeen mukaan omien koulutuksien järjestäminen)
- lainattavista liikunnan apuvälineistä tiedottaminen
- toimintaympäristöjä suunnitellaan esteettömiksi.

3.6 Kotouttaminen liikuntapalveluissa

Liikuntapalveluissa pakolaiset ja maahanmuuttajat integroidaan liikunta- ja urheilutoimintaan kysynnän ja mahdollisuuksien mukaan.



Monet pakolaiset ovat mukana loviisalaisissa liikuntaseuroissa.

E erityisesti palloilulajit ovat suosittuja ja pelien säännöt ovat kansainvälisesti tunnettuja – tämä on helppo

tapa kaikkien tulla mukaan pelaamaan. Seuratoiminta edistää kielenoppimista ja kotouttamista sekä lisää osallisuutta paikalliseen yhteisöön.

Tavoitteina on, että

- integroidutaan yleisiin ryhmiin
- ehkäistään syrjäytymistä
- edistetään terveyttä.

Toimenpiteet ovat

- yhdistysten toiminnan tukeminen
- tiedottaminen liikuntamahdollisuuksista.

3.7 Urheiluseura- ja liikuntajärjestötoiminta

Urheiluseuratoiminnassa on mukana kolmasosa suomalaisista – harrastamalla, kilpailemalla, tekemällä vapaaehtoistyötä tai osallistumalla muulla tavoin seuratoimintaan. Monipuolinen ja laadukas seuratoiminta sekä huippu-urheilu tarvitsevat osaavia valmentajia ja ohjaajia.

Urheiluseurat ja muut yhdistykset sekä liikuntajärjestöt ovat suuri voimavara liikunnan järjestämisessä ja liikuntapaikkojen ylläpidossa. Yhteistyö kaupungin ja järjestöjen välillä antaa hyvät toimintaedellytykset loviisalaisten liikkumiselle. Kaupunki tukee avustuksilla vuosittain liikunta- ja urheiluseuroja. Yhdistyksiä tuetaan myös välillisesti liikuntapaikkoja rakentamalla ja edullisilla tilavuoroilla.

Tavoitteina on, että

- yhdistysten toiminta on aktiivista
- yhdistykset järjestävät toimintaa eri puolilla Loviisaa
- menestykseen tähtäävän kilpailun ja valmentautumisen rinnalla on myös vapaa-
muotoisempaa harrastamista.

Toimenpiteet ovat

- urheiluseurojen toiminnan tukeminen avustusten muodossa
- liikuntatilojen ja liikunta-alueiden ylläpito ja kehittäminen
- kunta kutsuu säännöllisesti koolle liikuntaseurat ja yhdistykset yhteiskokoukseen
- ohjaajakoulutuksien tukeminen ja tarvittaessa järjestäminen
- valtakunnallisen hankerahoituksen hyödyntäminen
- avustusmäärärahan nostaminen
- yhteiset tapahtumat
- kaupunki järjestää kohdennettuja liikkumisryhmiä liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella
oleville lapsille ja nuorille
- yhteistyö Harrastamisen Suomen mallin toteuttamisessa.

4. Käyttömaksut ja avustukset

Kaikki Loviisan kaupungin hallinnassa olevat liikuntatilat ja vapaa-ajan toimitilat kuuluvat taksa- ja maksuluettelon piiriin. Laskutus tehdään haettujen ja myönnettyjen vuorojen perusteella. Käyttömaksu määräytyy kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnan tekemän päätöksen mukaan. Alle 18-vuotiaiden ohjatulta seuratoiminnalta ei peritä tilavuokria.

Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnan jakama vuosittainen avustus riippuu käytettävissä olevasta määrärahasta, hakemusten määrästä ja lautakunnan harkinnasta avustussäännön puitteissa. Liikuntayhdistykset järjestävät ihmisille liikuntapalveluita ympäri laajaa kaupunkia, ja on tärkeää, että kaupungin avustusmääräraha on riittävän suuri.

Kulttuuri ja vapaa-aikalautakunta esittää vuosittain kaupungin talousarvioon määrärahan käytettäväksi paikallisten liikuntayhdistysten tukemiseen. Kaupungin hallintosäännön perusteella kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta päättää liikuntatoiminnan tukemiseen tarkoitettujen avustusten myöntämisestä.

Kaupungin toiminta- ja kohdeavustuksilla on keskeinen osa liikuntayhdistysten talouden ja elinvoiman kannalta. Kaupungin tuen tulee olla riittävän suuri, jotta pystytään ylläpitämään laajaa ja monipuolista liikuntatoimintaa koko kunnassa. Jakoperiaatteiden tulee olla oikeudenmukaisia ja läpinäkyviä. Liikuntapalveluiden ja kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnan aikomus on kasvattaa avustusmäärärahoja ja säännöllisesti käydä läpi avustusperiaatteita.

Tarpeeksi suurilla avustuksilla luodaan elinvoimaa ja viihtyisyyttä koko laajaan kaupunkiin. Kaupungilla tulee myös olla resursseja avustaa yksityisiä liikuntapaikkahankkeita ja muita liikuntahankkeita. Tekemällä yhteistyötä yhdistysten kanssa ja olemalla luovia saamme luotua hyviä ja kattavia liikuntamahdollisuuksia.

4.1 Yleisavustus

Yleisavustus on tarkoitettu liikuntatoiminnan ja soveltavan liikunnan järjestämisestä aiheutuneisiin kuluihin. Avustusten tarkoituksenmukaisuutta ja määrää harkittaessa otetaan huomioon toiminnan tarkoitus, toiminnan määrä, laatu ja laajuus, jäsenistön määrä ja jäsenrakenne sekä alueellinen merkitys.

4.2 Koulutusavustus

Koulutusavustusta voidaan myöntää Loviisan liikunta- ja nuorisojärjestöissä toimivien henkilöiden ohjaaja-, tuomari- tai toimihenkilökoulutuksesta aiheutuneiden kustannusten korvaamiseen. Koulutuksen tason tulee olla sellainen, että sillä parannetaan ohjaajien taitoja ja tietoja seuratoiminnassa. Avustusta myönnetään osallistumis-, majoitus- ja matkakuluihin kunakin vuotena erikseen määritellyn prosentin mukaan. Avustusvuosi on maaliskuun ensimmäisestä päivästä helmikuun viimeiseen päivään.

4.3 Toimitila-avustus

Mikäli Loviisan kaupunki ei voi osoittaa liikuntaseuroille lajille sopivia tiloja, liikuntaseurat voivat hakea tukea vuokratiloihin.

4.4 Kaupungin sponsorointituki

Kaupunginhallitus myöntää sponsorointitukea liikuntaseuroille ja liikuntatapahtumille harkintansa mukaan tapauskohtaisesti.

4.5 Palkitseminen

Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta valitsee ja palkitsee vuosittain ansioituneet urheilijat, joukkueet ja muut liikuntatoimintaa sekä lasten ja nuorten harrastustoimintaa huomattavasti edistäneet henkilöt sekä valitsee vuoden urheilijan. Valintavuosi on kalenterivuosi, 1.1.–31.12. Palkitseminen tapahtuu kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnan järjestämässä tilaisuudessa.

5. Liikuntapaikat

Hyväkuntoiset ja oikein sijoitetut liikuntapaikat ja liikuntamahdollisuudet lisäävät Loviisan vetovoimaisuutta. Kohtuulliset vuokrat ja hinnat ovat myös kilpailuetu. Tämä liikuntapoliittinen ohjelma ei ota kantaa Loviisan liikuntapaikkaverkkoon. On mahdollista, että lähivuosina kaupunki joutuu ottamaan kantaa sekä liikuntapaikkaverkoston että kenttien ja suorituspaikkojen hoitoon.

Loviisan strategisena tavoitteena on: Päätöksenteossa huomioimme kestävän kehityksen ja olemme hiilineutraali kaupunki vuonna 2035.



5.1 Liikuntapaikkarakentaminen ja investoinnit

Rakennettuja liikuntaolosuhteita tarvitaan eri liikuntalajien tarpeisiin. Liikuntapaikkojen rakentaminen tulee mitoittaa sekä eri käyttäjäryhmien että kilpaurheilun käyttötarpeita varten. Liikuntapaikkarakentaminen tulee pyrkiä keskittämään niin, että tarjolla on mahdollisimman monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Liikuntapaikkarakentaminen suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksen kanssa. Kevyenliikenteen väylien, lähiliikuntapaikkojen ja leikkipuistojen rakentaminen tulee myös sisällyttää uusien asuinalueiden kaavoittamiseen.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja aluehallintovirastot myöntävät avustuksia liikuntapaikkojen rakentamiseen ja korjaamiseen. Suurin osa valtionavustuksista suunnataan laajoja käyttäjäryhmiä palveleviin hankkeisiin, kuten uima-, liikunta- ja jäähallien sekä lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen, perusparantamiseen tai korjaamiseen.

Liikuntapaikkarakentamiseen vaikuttaa keskeisesti rakentamisen kustannustaso. Rakennuskustannukset nousivat vuosien 2008 ja 2021 välillä 21,5 prosenttia. Rakennuskustannusindeksi nousi joulukuun 2020 ja joulukuun 2021 välillä erityisen voimakkaasti, 10,2 prosenttia.

Monipuoliset ja laadukkaat liikuntapaikat antavat kaupungista myönteisen kuvan muuttoa tänne harkitseville.

Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta laatii pitkäaikaisen suunnitelman liikuntapaikkarakentamistarpeesta ja arvioi vuosittain konkreettisesti liikuntapaikkojen ja liikunta-alueiden peruskorjaustarvetta yhdessä elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksen kanssa (liite 3). Lähivuosien tavoite on uuden liikuntahallin rakentaminen vuosina 2025–26 ja uuden skeittipaikan rakentaminen vuonna 2024 sekä Tesjoen lähiliikuntapaikan kunnostaminen vuonna 2024. Nykyiset liikuntapaikat tulee pitää hyväkuntoisina ja lähivuosien talousarvioissa tulee olla riittävästi rahaa nykyisten liikuntapaikkojen ylläpitoon ja korjaamiseen.

Loviisan kaupunki pyrkii mahdollisuuksien mukaan tukemaan yhdistyksien liikuntapaikkarakentamista. Kaupunki on luonut ohjeet yksityisten urheilulaitosten rakennushankkeiden tuesta.

Mikäli liikuntapaikkaverkostoa ei pystytä ylläpitämään samanlaisena ja samantasoisena kuin tällä hetkellä, asetetaan työryhmä, joka antaa esityksen liikuntapaikkaverkostosta.

5.2 Liikuntapaikkojen ylläpito

Loviisan kaupungissa liikuntapaikkojen ylläpito on elinkeino- ja infrastruktuurin alaisuudessa. Ulkoliikuntapaikkojen hoito on kolmijakoinen. Kentänhoitajat hoitavat osan liikuntapaikoista ja osa hoidosta on ulkoistettu ostopalveluiksi. Seurat huolehtivat monien hiihtolatujen ja jääkenttien hoidosta tunti-korvauksella. Hoitokorvaukset tulee tarkistaa määräajoin niin, että korvaukset edelleen motivoivat yhdistyksiä hoitamaan liikuntapaikkoja. Sisäliikuntapaikkojen kunnossapidosta vastaa tilapalvelut, siivouksesta siivouspalvelut ja hallien valvonnasta hallivahtimestarit.

6. Liikuntapalvelut ja yhteistyötahot

Liikuntapalvelujen tehtävänä on aktivoida loviisalaiset liikkumaan ja parantamaan hyvinvointiaan liikunnan avulla. Toimimme yhteistyössä kansalaisjärjestöjen, muiden hallintokuntien, hyvinvointialueen ja kumppaneiden kanssa. Liikunnan edellytyksien luominen edellyttää yhteistyötä kunnan eri toimialojen välillä. Sektorirajat ylittävällä yhteistyöllä vahvistetaan liikunnan asema osana kuntien hyvinvointi- ja terveyspolitiikkaa sekä strategista kehittämistä. Paikallisen yhteistyön lisäksi liikuntapalvelut kehittää myös kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä. Kaikkien hallinnonalojen päätöksillä ja toimilla vaikutetaan väestön liikkumiseen ja liikuntaan. Väestön liikunnan ja liikkumisen edistämiseksi liikkumisen ja liikunnan kysymykset tulee huomioida muun muassa sosiaali- ja terveys-, koulutus-, ympäristö- ja liikennepalveluihin liittyvässä valmistelussa ja päätöksenteossa.



6.1 Urheiluseura- ja liikuntajärjestötoiminta

Liikuntapalvelut pyrkii aktiiviseen vuorovaikutukseen liikuntaseurojen ja muiden toimijoiden kanssa. Liikuntapalvelut kuuntelee herkällä korvalla toivomuksia kentältä ja reagoi mahdollisuuksien mukaan toivomuksiin. Liikuntapalvelut järjestää vuosittain erilaisia seurakokouksia ajankohtaisista asioista kuten salivuoroista ja talvikunnossapidosta.

Kilpaurheilu ja huippu-urheilu Loviisassa tarjoavat elämyksellisiä hetkiä paitsi urheilijoille itselleen, myös urheilua seuraavalle yleisölle. Urheilutoiminta on myös nähtävä paikkakunnan imagoa edistävänä tekijänä. Loviisan kaupunki on ollut mukana kolmannen sektorin yhteistyöhankkeissa. Tähän yhteistyöhön kaikilla urheiluseuroilla tulee olla avoin mahdollisuus. Yhteistyön tulee tarjota merkittävää lisäarvoa kummallekin osapuolelle. Perinteisen näkyvyyteen perustuvan yhteistyön lisäksi yhteistyön tulee muodostua selkeistä, vahvoista ja toiminnallisista kumppanuuden osa-alueista. Näiden verkostojen tulee tuottaa yhdessä liikuntaan liittyviä uusia ja innovatiivisia sisältöjä.

6.2 Kaupungin sisäinen yhteistyö

Liikuntapalvelut tekee yhteistyötä kaupungin muiden hallintokuntien ja sivistys- ja hyvinvointikeskuksen muiden toimijoiden kanssa. Yhteisissä palaverissa hallintokunnat täydentävät toisiaan ja asioille saadaan näkökulmat useiden toimijoiden ajatuksista.

6.2.1 Elinkeino- ja infrastruktuurikeskus

Liikuntapaikkarakentamisessa, liikuntapaikkojen kunnossapidossa ja toimintojen järjestämisessä tehdään tiivistä yhteistyötä elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksen eri palveluiden kanssa. Tapahtumien ja toimintojen järjestäminen vaatii hoidetut ja kunnostetut liikuntapaikat. Sekä elinkeino- ja infrastruktuurikeskuksen että sivistys- ja hyvinvointikeskuksen asiantuntemusta hyödynnetään suunniteltaessa uusia liikuntapaikkoja. Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta tekee vuosittain esityksiä omassa talousarviossaan. Myös elinkeino- ja infrastruktuurikeskukselle tehdään esityksiä liikuntapaikkojen rakentamisesta ja kunnossapidosta sekä investoinneista.

6.2.2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan kunnan on varhaiskasvatusta järjestäessään toimittava yhteistyössä muun muassa opetuksesta, liikunnasta ja neuvolatoiminnasta vastaavien tahojen kanssa. Yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa todetaan tärkeäksi, ja yhteistyötä tehdään ja kehitetään hankkeilla ja ohjelmilla. Vuonna 2017 Loviisan kaupunki lähti mukaan silloiseen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan, nykyiseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan. Varhaiskasvatuksen arkea pohditaan liikkumisen lisäämisen näkökulmasta ja uudistetaan toimintatapoja oman yksikön lähtökohdista – jokaisessa varhaiskasvatusryhmässä henkilöstö omalla toiminnallaan ja esimerkillään edistää varhaiskasvatuksen liikunnallista arkea. Yhdessä varhaiskasvatushenkilökunnan ja liikuntapalveluiden kanssa toimintaa kehitetään liikunnan vuosikellon, tapaamisten, koulutusten sekä tapahtumien kautta yhä liikkuvampaan suuntaan.

6.2.3 Koulutoimi

Liikuntapalvelut tekee paljon yhteistyötä koulujen ja koulutoimen kanssa. Koulutoimen kanssa on yhteisiä hankkeita, esimerkiksi ”Liikkuva koulu” ja ”Harrastamisen Suomen malli”. Yhdessä järjestetään erilaisia tapahtumia kuten koulukilpailuja, uimakouluja kaikille kakkosluokkalisille ja eskarijippo. Koulujen liikuntapäivissä liikuntapalvelut on mukana järjestämässä sekä auttamassa. Koulujen kanssa jaetaan liikuntatilat niin, että ne ovat koulujen käytössä koulupäivän aikana ja iltaisin ja viikonloppuisin muiden käyttäjien käytössä vapaa-aikapalveluiden hallinnoimina.

6.2.4 Kulttuuri- ja nuorisopalvelut

Liikuntapalvelut tekee tiiviisti yhteistyötä kulttuuri- ja nuorisopalveluiden kanssa. Monet tapahtumat ja toiminnot tehdään yhdessä auttaen toinen toista. Yhteistyö on monipuolista, pitkäaikaista ja hedelmällistä. Kulttuuri-, nuoris-, ja liikuntapalvelut ovat kaikki erikseen pieniä yksiköitä, mutta yhdessä ne muodostavat



melkoisen voimavaran. Nuorisotyöntekijät ja etsivät nuorisotyöntekijät järjestävät liikuntaryhmiä kohderyhmilleen.

6.3 Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa

Sote-uudistus aiheuttaa myllerryksen palveluiden jatkamisessa ja jakamisessa kuntien sekä hyvinvointialueen kesken. Hyvinvointialueen ja kunnan välillä on käytävä avoimia keskusteluja tehtävien uudelleen organisoinnista. Esimerkiksi liikuntaneuvonta on aikaisemmin toteutettu poikkihallinnollisena yhteistyönä terveyskeskuksen ja liikuntapalveluiden kanssa. Tämä yhteistyö ja liikuntaneuvonnan palveluketju varmistetaan jatkossa asettamalla vastinparit, nimetyt henkilöt sekä kunnan että hyvinvointialueen puolella.

7. Liikunnan talous ja henkilökunta

Liikuntapalvelut ovat Loviisassa osa kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluja. Kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden vuosibudjetti sisältää liikuntapalveluiden osuuden, joka vahvistetaan vuosittain talousarviossa. Kentänhoito, siivous ja tilojen korjaukset eivät Loviisassa kuulu vapaa-aikapalveluille. Nämä kulut vyörytetään vapaa-aikatoimelle sisäisinä kuluina.

Liikuntapalvelut kuuluu kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnan vastuualueeseen. Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnassa sivistys- ja hyvinvointikeskuksen johtaja ja kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen päällikkö toimivat pääsääntöisesti valmistelijoina. Sivistys- ja hyvinvointikeskuksen johtaja toimii lautakunnan esittelijänä. Kulttuuri- ja vapaa-aikatoimenpäällikkö toimii liikuntapalveluiden esimiehenä. Hyvinvointisuunnittelija ja kaksi liikunnanohjaajaa muodostavat liikuntapalveluiden henkilöstöressurin. Tämän lisäksi liikuntahallien vahtimestaripalvelut ovat osa liikuntapalveluita. (Liite 3)

8. Palvelurakenteen haasteet

Perusturvapalvelut siirtyivät hyvinvointialueen järjestettäväksi 2023. Tämä tuo uusia haasteita koko kaupungin palvelurakenteelle. Uusia yhdyspintoja on rakennettava hyvinvointialueen kanssa. Uudessa organisaatiossa sivistys- ja hyvinvointikeskuksen rooli korostuu; uudistuksen jälkeen sivistys- ja hyvinvointipalvelut on kaupungin suurin keskus. Liikuntapalvelut muokkautuu muuttuvaan kokonaisuuteen ja on valmis kehittämään omaa toimintaansa.

Isoja liikuntahaasteita koko Suomelle on väestön lisääntynyt istumatyö ja liikunta-aktiivisuuden väheneminen. Ylipaino ja lihavuus on myös ollut suomalaisten kasvava terveydellinen ongelma. Lasten ja nuorten heikompi liikunnallisuus on iso haaste. Lasten ja nuorten heikompi fyysinen toimintakyky tulee myös ilmi Move!-mittausten tuloksissa. Huolestuttavaa on, että yhä useamman lapsen ja nuoren heikompi fyysinen toimintakyky voi haitata jo päivittäistä elämää. Lasten ja nuorten motivointi liikkumaan on haastavampaa nykyisessä, yhä istuvammassa ja fyysisesti vähemmän rasittavassa yhteiskunnassa.

Loviisan väestö ikääntyy ja lapset vähenevät. Loviisalaisille liikuntayhdistyksille sekä -seuroille väestörakenne ja pienemmät ikäluokat tulevat olemaan haasteellisia. Kiristyykö lajien välinen kilpailu harrastajista ja näivettyvätkö lajikirjo ja lajimahdollisuudet? Ohjaajat ja vapaaehtoiset ovat elinehto yhdistyksille sekä seuroille, myös tällä saralla on huomattavissa uhkia – löytyykö tulevaisuudessa tarpeeksi tekijöitä?

Ilmastonmuutos lyhyine talvineen tuo myös haasteita liikuntaharrastamiseen. Viime vuosien aikana Loviisassa suositaan kasvattanut hiihto on ilmastonmuutoksen armoilla. Upeisiin hiihtomaastoihin tarvitaan talvea ja lunta, mutta kuinka kauan niistä saadaan nauttia?

Kaupungin liikuntapalveluilla on rajalliset resurssit, eikä se pysty vastaamaan kaikkiin haasteisiin tai kyselyihin. Liikuntapalveluiden on priorisoitava toimintaansa ja keskityttävä muutamiin asioihin kerrallaan. Samalla yhteistyötä eri toimijoiden kanssa on lisättävä ja kehitettävä.

9. Ohjelman toteuttamisen seuranta ja täytäntöönpano

Haluamme olla yksi merkittävä osa Loviisan kaupungin vetovoimaisuutta ja tarjota yhdessä muiden toimijoiden kanssa monipuolisia liikuntapalveluita painottaen yhteisöllisyyttä. Panostamme hyvinvointia tukevaan turvalliseen ympäristöön ja huolehdimme kaupungin viihtyisästä yleisilmeestä.

Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta hyödyntää ohjelman tavoitteita talousarvion laadinnassa vuosittain. Tavoitteena on luoda tulevaisuuden suuntaviivat liikuntapolitiikalle.

Liikuntapaikkojen ja -tilojen verkostoa tulee kehittää ja ylläpitää kuten ennenkin, mutta on samalla otettava vahvasti kantaa yhdyskuntarakenteeseen. Liikunta-alueiden kokonaisvaltainen kehittäminen tarvitsee perustakseen tehokkaan päätöksenteon.

Ohjelmaa tulee päivittää valtuustokausittain arvioimalla ohjelmassa mainitut hanke- ja investointisuunnitelmat sekä mahdolliset toimintaympäristön muutokset. Ohjelman toimenpiteiden toteutumista arvioidaan vuoden 2025 aikana.



Liite 1. Liikuntapaikat

Sisäliikuntatilat	<ul style="list-style-type: none">– Agricolahalli– Fagerås– Forum– Generalshagens skola– Harjurinteen koulu, sali 1 ja sali 2– Liikuntahalli– Liljendalin liikuntatalo– Ruukin koulu– Tesjoen koulu– Valkon monitoimitalo
Jäähalli	<ul style="list-style-type: none">– Rauhalan tekojää
Urheilu- ja pallokentät	<ul style="list-style-type: none">– Keskusurheilukenttä, yleisurheilu (400 m, kestopäälyste) ja pallokenttä– Harjoituskenttä– Isnäsin urheilukenttä, yleisurheilu (350 m, tiilimurske) ja pallokenttä– Sävträskin urheilukenttä, yleisurheilu (350 m, tiilimurske) ja pallokenttä– Ruotsinpyhtään kirkonkylän urheilukenttä, yleisurheilu (350 m, tiilimurske), tennis, koripallo ja pallokenttä– Tesjoen nurmikenttä– Pernajan kirkonkylän urheilukenttä, yleisurheilu (300 m, tiilimurske) ja pallokenttä– Ruotsalaisen koulukeskuksen kenttä (hiekkakenttä)– Koskenkylän pallokenttä (ruohokenttä)– Haddomin pallokenttä (ruohokenttä, juoksusuora ja suorituspaikkoja hyppy- ja heittolajeille)– Generalshagens skolan hiekkakenttä
Rantalentopallo	<ul style="list-style-type: none">– Plagen– Koskenkylä– Pernajan kirkonkylä– Kiramo (Ruotsinpyhtää)– Tesjoki
Lähiliikuntapaikat	<ul style="list-style-type: none">– Harjurinteen koulun lähiliikuntapaikka– Lovisavikens skolanin lähiliikuntapaikka– Koskenkylän lähiliikuntapaikka– Valkon lähiliikuntapaikka– Tesjoen lähiliikuntapaikka

	<ul style="list-style-type: none"> – Haddomin lähiliikuntapaikka – Isnäsin lähiliikuntapaikka – Ruukin lähiliikuntapaikka
Kuntopolut, luontopolut, vaellusreitit, hiihtoladut	<ul style="list-style-type: none"> – Andersbyn hiihtolatu: 2 km (valaistu) – Harmaakallion kuntopolku ja hiihtolatu: 3 km (valaistu) sekä yhdysreitti Valkoon 7 km – Isnäsin hiihtolatu: 700 m (valaistu) – Koskenkylän hiihtolatu: 1,8 km (valaistu) – Kukuljärven vaellusreitti (noin 8 km) – Myllyharjun kuntopolut ja kuntoportaat "Harpot" – Ruotsinpyhtään kirkonkylän hiihtolatu: 3 km (valaistu), 11 km – Sävträskin kuntopolku ja hiihtolatu: 2,0 km (valaistu) – Tesjoen hiihtolatu: yhdyslatu urheilupaviljongin hiihtoladuille – Torsbyn (Pernajan kirkonkylän) hiihtolatu: 1,4 km (valaistu), 4,5 km – Urheilupaviljongin kuntopolku ja hiihtolatu: 1,2 km (valaistu), 3 km (valaistu), 5 km (valaistu), 7,5 km ja 10 km – Valkon kuntopolku ja hiihtolatu: 1,2 km (valaistu), 3 km (valaistu) sekä yhdyslatu Harmaakalliolle 7 km sekä yhdyslatu/-polku Korsvikiin
Kunto- ja voimailusalit	<ul style="list-style-type: none"> – Agricolahalli – Esplanadin seniorikuntosali – Fagerås – Liikuntahalli – Ruotsinpyhtään kirkonkylän kuntosali – Taasiakodin seniorikuntosali – Urheilupaviljonki – Valkon monitoimitalo
Jääkaukalot ja luistinradat	<ul style="list-style-type: none"> – Generalhagens skola – Haddom – Isnäs – Koskenkylä – Kuninkaankylä – Pernajan kirkonkylä – Ruukki – Sävträsk – Tavastby – Tesjoki – Valkon lähiliikuntapaikka – Vanhan rannan kenttä
Muut	<ul style="list-style-type: none"> – Ratapihan skeittipaikka

	<ul style="list-style-type: none"> – Senioripuisto: Loviisan keskusta, Sävträsk, Taasiakoti
Uimarannat ja uimapaikat	<ul style="list-style-type: none"> – Taikaranta – Plagen, myös talviuintimahdollisuus – Valkon uimaranta – Kiramo – Särkjärvi eteläinen – Rönnäs – Kukuljärvi – Bästön – Koskenkylä – Riissalmi – Källa
Muiden ylläpitämiä uimapaikkoja	<ul style="list-style-type: none"> – Ahvenkosken uimapaikka – Backstensstrandin ranta
Yksityisiä liikuntapaikkoja	<ul style="list-style-type: none"> – Bygdegårdens Hoppin kenttä – Tavastbyn urheilukenttä (juoksuuora, suorituspaikat hyppy- ja heittolajeille) – Kallen kierros: 11,5 km pitkä luontopolku – Ruotsinkylän kuntosali: 2,8 km (valaistu), 4,5 km – Varuboden-Osla Areena – Rönnäs Golf – Frisbeegolfrata: Valko, Pernaja, Liljendal – Motocrossrata – Casinopuiston tenniskentät ja padelkenttä – 3 Amigos padelkentät – Fressi – Gym Balance – Latogym – CrossFit – Taekwondo – Judosali – Loviisan Tanssiopisto – Palvelutalo Esplanad: kuntosali ja uinti – Loviisan keilahalli – Ampumarata: keskusta, Ruotsinpyhtään kirkonkylä, Liljendal – Eagle karting – Wellsters, Ruotsinpyhtään kirkonkylä – Liljendalin kuntosali – Ruotsinpyhtään Kisailijoiden kuntosali – Loviisan toiminnallinen urheilu

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">– Ratsastus: Esman ratsastuskeskus, Perrier-talli, Loviisan ravirata– Treenihuone– Loviisan syke– Pursiseura Östra Nylands Segelförening– Loviisan seudun koirat |
|--|--|

Liite 2. Investointisuunnitelma vuosille 2024–2026

2023	Valkon monitoimitalo	150 000
2023	Skeittipuisto (suunnittelu)	10 000
2024	Skeittipuisto	110 000
2024	Tesjoen lähiliikuntapaikan kunnostaminen	90 000
2023	Liikuntahalli, laaja esim. liikunta, kulttuuri	50 000
2024	Liikuntahalli, laaja esim. liikunta, kulttuuri	150 000
2025	Liikuntahalli, laaja esim. liikunta, kulttuuri	1 000 000
2026	Liikuntahalli, laaja esim. liikunta, kulttuuri	6 800 000



Liite 3. Organisaatiokaavio

- Sivistys- ja hyvinvointikeskus on yksi kaupungin kolmesta keskuksesta. Sivistys- ja hyvinvointikeskusta johtaa sivistys- ja hyvinvointikeskuksen johtaja.
- Kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut muodostavat yhden sivistys- ja hyvinvointikeskuksen vastuualueista. Vastuualueita johtaa kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen päällikkö.
- Vastuualue jakaantuu pienempiin yksiköihin, jotka ovat muun muassa vahtimestaripalvelut sekä liikunta- ja nuorisopalvelut.
- Vastuualueen toimintaa ohjaa ja valvoo kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta.