



Keskusta

# Suomi kuntoon

## Keskustan liikuntalinjaus



### Liikunnan mahdollisuudet

Liikunta ja urheilu yhdistävät jokaista suomalaista. Kysymys voi olla oman suosikkijoukkueen seuraamisesta, omasta kunnosta huolehtimisesta tai liikunnan kansalaistoimintaan osallistumisesta. Osa tähtää urheilun kansainväliselle huipulle harjoitellen lajiaan ammattimaisesti.

Kaikki liikunnan ja urheilun osa-alueet ovat yhtä tärkeitä. On tärkeää, että jokainen suomalainen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja itselleen sopivalla tavalla ikään katsomatta. Yhtälailta tarvitsemme huippu-urheilijoita, jotka suorituksillaan ja menestyksellään tarjoavat elämyksiä ja kokemuksia kaikille suomalaisille. Huippu- ja kuntourheilu eivät ole toisilleen vastakkaisia, vaan niiden kehittäminen kulkee käsi kädessä molempia hyödyttäen.

Liikunta- ja urheilukulttuurin kehittäminen pohjautuu liikkuvaan lapsuuteen. Jokaisen suomalaisen lapsen ja nuoren on liikuttava monipuolisesti ja riittävästi. Tavoitteena pitää olla, että liikkuvasta lapsuudesta suurin osa suomalaisista jatkaa liikkujan polulle, jolloin tavalliset kansalaiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. Osa jatkaa urheilijan polulle, joka tähtää ammattimaiseen harjoitteluun ja menestykseen.

Liikunnan ja urheilun kehittämisessä on otettava huomioon nämä kolme tekijää: liikkuva lapsuus sekä kuntoilijan ja urheilijan polut. Tavoitteena on liikunnan lisääminen kaikissa ikäluokissa sekä kansainvälinen urheilumenestys.

Urheilun ja liikunnan sekä niihin liittyvän kansalaistoiminnan elinvoimasta huolehtiminen on tärkeää.

Urheilukulttuurin merkitys on hyvin suuri. Yksittäisten urheilijoidemme ja joukkueidemme menestys yhdistää suomalaisia luoden uudenlaista yhteisöllisyyttä ihmisten välille. Tästä yhdessä tekemisen ja keskinäisen kannustamisen kulttuurista meidän pitää ottaa mallia ja suuntaa laajemminkin yhteiskunnassa. Parhaimmillaan urheilu toimii eräänlaisena suunnannäyttäjänä koko yhteiskunnalle. Suomi pärjää kansakuntana ja joukkueena, kun se tekee asioita ja iloitsee menestyksestä yhdessä.

### Liikkeelle – Tunti liikuntaa päivässä

Suomalaisten urheiluhulluudesta ja liikuntamyönteisestä ilmapiiristä huolimatta suomalaisten liikunnan määrä on liian vähäistä. Liikkumattomuudella on inhimillisiä ja myös suoraan rahassa mitattavia miljardiluokan seurauksia kansalaisten terveyteen. Esimerkiksi joka viides suomalainen on ylipainoinen ja yhä useampi kärsii elämänsä aikana mielenterveysongelmista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on laskenut, että liikkumattomuus aiheuttaa pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollossa vuositasolla 1.5 - 2 miljardin euron kustannukset.

Tuoreen tutkimuksen (STM) mukaan työkyvyttömyyden vuoksi vuonna 2012 menetetty potentiaalinen työpanos maksoi 8 miljardia euroa ja sairauspoissaolot aiheuttivat menetettynä työpanoksena noin 3,4 miljardin euron kustannukset työnantajille. Vaikka työkyvyttömyys ja sairauspoissaolot eivät ole estettävissä yksinomaan liikuntaa lisäämällä, syntyisi liikunnan määrää kasvattamalla huomattavia kustannussäästöjä työntekijän terveydentilan ja työkyvyn parantuuessa.

Liikkumisen tarjoamat mahdollisuudet on hyödynnettävä. Terveyden edistäminen ja ongelmien ennaltaehkäisy on nostettava erityisesti sosiaali- ja terveystieteiden keskeiseksi tavoitteeksi.

Tavoitteena on oltava, että jokainen suomalainen liikkuu vähintään tunnin päivässä. Liikkeen määrää voidaan lisätä niin arkiliikunnan kuin tavoitteellisen kuntoliikunnan avulla.

Liikkeen lisäämisellä on valtavat taloudelliset ja hyvinvointia lisäävät vaikutukset. Seuratoiminnassa syntyvä yhteisöllisyys ja yhdessä tekemisen ilo parantaa myös koettua terveyttä. Liikunnan lisääminen vaatii uutta asennetta sekä valtakunnallisesti ja kunnallisesti vahvaa hallintorajat ylittävää päätöksentekoa ja sitoutumista. Erityisesti sosiaali- ja terveydenhuolto on saatava mukaan liikunnan lisäämiseen. Suomalaisten hyvinvointia voidaan lisätä muun muassa liikuntaneuvonnan, -reseptien ja -seurannan avulla. Alan ammatilaisten liikuntakoulutusta ja -osaamista on lisättävä.

## Liikkuva lapsuus – Koulut mukaan

Varhaiskasvatuksella ja koululla on tärkeä tehtävä liikunnan ilon synnyttämisessä. Jokaisella lapsella on oltava mahdollisuus liikkua vähintään tunti koulupäivän aikana. Tulevalla hallituskaudella varmistetaan, että jokainen koulu toteuttaa koulupäivää, jossa on mahdollisuus tunnin fyysiseen aktiivisuuteen. Toiminnan toteutuksessa hyödynnetään Liikkuva koulu -ohjelmassa saatuja kokemuksia. Ohjelmaa toteutti 800 koulua vuonna 2014.

Liikunnan ja urheilun kokeiluun ja osallistumiseen pitää olla mahdollisimman matala kynnyks. Koulutilojen pitää olla seurojen ja kerhojen sekä nuorten itsensä tehokkaassa käytössä myös koulupäivän aikana ja sen ulkopuolella. Kolmas sektori ja nuorisotyö on tuotava osaksi koulujen arkea. Tämä tuo viihtyvyyttä koulupäivään, minkä lisäksi nuori voi liikkua ja harrastaa turvallisesti.

Koulussa ja sen ulkopuolella on oltava mahdollisuus monipuoliseen harrastamiseen. Näin jokainen voi löytää omat mielekkäät liikunnan muotonsa. Käyttöön on otettava yleislisenssi, jonka avulla lapset ja nuoret

voivat kokeilla ja harrastaa monipuolisesti eri liikuntalajeja. Lapsen liikkuminen ei saa olla kiinni vanhempien varallisuudesta. Seuroja ja muita vapaaehtois-toimijoita on kannustettava järjestämään perheille mahdollisuuksia yhteiseen liikunnan harrastamiseen.

Liikunnan edistämisen ei tule loppua siirryttäessä korkeakoulutukseen vaan myös korkeakouluopiskelijoiden terveydestä ja hyvinvoinnista on huolehdittava liikuntamahdollisuuksia kehittämällä. Korkeakoululiikunnalla on oltava virallinen asema. Liikkuva koulu -ohjelma on laajennettava koskemaan myös korkeakouluja.

## Urheilijan polku

Huippu-urheilu on kiinteä osa suomalaista innostavaa ja elinvoimaista liikuntakulttuuria. Huippu-urheilu antaa urheilijoille ja valmentajille mielekkään elämänsisällön sekä mahdollisuuden kehittyä ja hakea rajojaan. Lahjakkaiden urheilijoiden kasvu lapsuudesta ja nuoruudesta huipputasolle voidaan kuvata urheilijan polkuna.

Urheilijan polun juuret ovat paikallistasolla perheissä, kouluissa ja urheiluseuroissa. Monipuolinen ja hauska urheiluharrastus synnyttää pohjan ponnistaa jatkovuosien menestykseen. Urheilijan polun tuloksellisessa etenemisessä on tärkeää luoda mahdollisuudet laadukkaaseen valmennukseen, hyviin harjoitteluolosuhteisiin sekä opiskelun ja harjoittelun joustavaan yhdistämiseen eri puolilla Suomea. Tässä työssä on varmistettava urheiluseurojen, lajien, urheiluoppilaitosten, -akatemioiden ja valmennuskeskusten yhteistyö sekä kansainvälisen vertailun kestävä ammattimaiset toimintaedellytykset.

Huippu-urheilun esikuvien vaikutus on valtavan suuri. Omalla esimerkillään he kannustavat ja innostavat nuoria urheilijan ja liikkujan polulle.

## Liikuntaan kannustava ympäristö

Hyvät matalan kynnyksen lähiliikuntapaikat, ulkoilureitit, kansallispuistot, viheralueet sekä valaistut käve-

ly- ja pyörätiet kannustavat luontaiseen päivittäiseen liikkumiseen ja liikuntaan. Tutkimustulosten perusteella luonto on suomalaisten suosituin liikkumisympäristö. Luontoympäristö lisää liikunta-aktiivisuutta ja tavoittaa myös niitä kohderyhmiä, joiden liikkuminen on muutoin vähäistä.

Kaupunkisuunnittelussa ja rakentamisessa sekä ympäristötoimissa on otettava huomioon nämä liikkumisen näkökohdat nykyistä paremmin. Liikuntamahdollisuudet on huomioitava asuinalueiden suunnittelussa ja uudistamisessa. Kevyen liikenteen väylien määrää on lisättävä.

## Parempaa päätöksentekoa ja tukea seuroille

Hallinnon rajat ylittävällä liikuntapolitiikalla luodaan Suomeen kannustavaa ja menestykseen uskovaa ilmapiiriä, pidennetään työuria, lisätään hyvinvointia ja ratkaistaan osaltaan taantumassa olevan maamme ongelmia.

Uusi laajempi liikuntapolitiikka vaatii päättäjiltä uskoa tutkimuksiin, jotka todistavat liikunnan kiistattomat hyvät vaikutukset niin yksilöille kuin koko yhteiskunnallekin. Uuden liikuntapolitiikan toimeenpano vaatii rohkeutta niin päättäjiltä kuin virkamiehiltäkin tehdä täysin uudensuuntaiset ratkaisuja edelläkävijöinä, ensimmäisten joukossa maailmassa.

Tärkeää on suunnata voimavaroja seuratoimintaan ruohonjuuritasolle kaikkialla Suomessa. Seuratoiminnan kehittämistuella edistetään liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Kehittämistuki arvioidaan ja etsitään järkevin mekanismi liikunnan lisäämiseksi seurojen kautta. Erityinen painopiste on asetettava lasten ja nuorten liikuttamiselle, drop out -ilmiön pienentämiselle ja taloudellisen eriarvoisuuden aiheuttaman harrastuksista syrjäytymisen vähentämiselle. Kehittämistuella pitää luoda läpinäkyvät ja kestävät kriteerit sekä tietojärjestelmä, jonka kautta voidaan tukihaut tehdä yksinkertaisesti.

Seurojen toimintaa on tuettava myös purkamalla talokootyön normeja ja verotusta. Tarpeeton lainsäädäntö ja byrokratia eivät saa estää liikunnan harrastamista.

Liikunnan ja urheilun yleinen rahoitus on turvattava. Nykyisestä erilaisiin hankkeisiin perustuvasta rahoituksesta on päästävä kestävämpään malliin. Valtakunnallisella tasolla liikuntaorganisaatio Valon ja Olympiakomitean rahoitus tulee muuttaa sopimusperusteiseksi. Tällä hetkellä asiaa tarkastellaan vuosittain ja rahoitus perustuu suurelta osin lyhytkestoiseen hankerahoitukseen, eikä pidemmän aikavälin suomalaisen liikunnan ja urheilun riittävä kehittäminen tällä tavalla pääse käyntiin.

## Kasvua ja hyvinvointia liikunnasta

Työ- ja elinkeinoministeriön selvityksen mukaan liikuntaan liittyvä liiketoiminta on suuruudeltaan Suomessa tällä hetkellä jo noin 5,5 miljardia euroa. Liikuntabusiness on osa laajempaa Suomessa ja maailmanlaajuisesti nopeasti kasvavaa hyvinvointialaa. Maassamme on erinomaiset mahdollisuudet kasvattaa alan yrityksistä kansainvälisiä menestystarinoita, koska meiltä löytyy sekä maailmanluokan teknologia- että liikuntaosaamista.

Tavoitteena on oltava, että liikuntasektorille syntyy vuoteen 2030 mennessä 30 000 uutta työpaikkaa. Tämän saavuttamiseksi on käynnistettävä hyvinvointialaa tukeva kasvuhjelma, jossa muun muassa luodaan start up -yrityksille edellytykset laajentaa toimintaansa.

Tarvitaan myös panostuksia liikunta-alan koulutukseen ja tutkimuksen kehittämiseen. Suomella on mahdollisuus nousta liikuntaosaamisen kärkimaaksi.

Yhdeksi kärkihankkeeksi on nostettava hyvinvointiteknologian kehittäminen. Suomi on maailman johtavia maita esimerkiksi sensoriteknikassa sekä sykemittareiden- ja urheilutietokoneiden valmistamisessa. Kyseistä osaamista on vaalittava ja kehitettävä myös muilla hyvinvointiliiketoiminnan osa-alueilla.

Suomessa on erityisiä mahdollisuuksia rakentaa liiketoimintaa myös luontoliikunnan alalle, jossa voidaan hyödyntää laajan maamme ja etenkin maaseutumme vetoa. Liikunta- ja urheilumatkailun määrä voidaan moninkertaistaa.

# Keskustan tavoitteet liikunnan ja urheilun kehittämiseksi

1. Liikkuminen on tehtävä mahdollisimman helpoksi. Hyvät lähiliikuntapaikat, ulkoilureitit sekä valaistut kävely- ja pyörätiet vahvistavat suomalaisten kunto- ja huippuliikunnan edellytyksiä.
2. Lapsilla on oltava mahdollisuus liikkua koulupäivän aikana vähintään tunnin verran.
3. Käyttöön on otettava yleislisenssi, jolla lapset ja nuoret voivat harrastaa monia lajeja yli lajiliittorajojen.
4. Liikuntaa edistettäessä on toimittava poikkihallinnollisesti, esimerkiksi liikuntareseptit on saatava osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa.
5. Kolmannen sektorin talkootyön normeja on purettava ja verotusta yksinkertaistettava.
6. Seuroja on tuettava kehittämistuella.
7. Suomalaisten urheilijoiden menestys on varmistettava maailman parhaalla huippu-urheiluvalmennuksella, harjoitteluolosuhteilla ja urheilijoiden tukitoimilla.
8. Liikunnan ja urheilun rahoituksessa on siirryttävä hankkeista pitkäkestoisempaan rahoitukseen.
9. On käynnistettävä hyvinvointialaa tukeva kasvuohjelma, jossa muun muassa luodaan start up -yrityksille edellytykset kehittää ja laajentaa toimintaansa.
10. Liikunnan koulutusta ja tutkimusta on kehitettävä kaikilla koulutusasteilla

## Hyvinvoinnin kärkihanke

Käynnistetään hyvinvoinnin kansallinen kärkihanke. Lasketaan liikkumattomuudesta sekä mielenterveysongelmista aiheutuvien sosiaali- ja terveystenonjen kustannukset sekä ryhdytään toimeen miljardiluokan ongelmien korjaamiseksi.

Kulttuuri ja liikunta on tuotava osaksi yhteiskunnallista päätöksentekoa yli perinteisen sektori- ja hallintorajojen.

Suomeen on luotava liikkeen lisäämiseen, luovien alojen edistämiseen sekä taiteen ja kulttuurin harrastamiseen kannustava toimintaympäristö.

Kulttuurilla ja liikunnalla on myös huimat taloudelliset mahdollisuudet. Alenevien sosiaali- ja terveydenhuoltokustannusten lisäksi hyvinvointialat voivat tuoda maahamme talouskasvua ja tuhansia uusia työpaikkoja.