



Keskusta

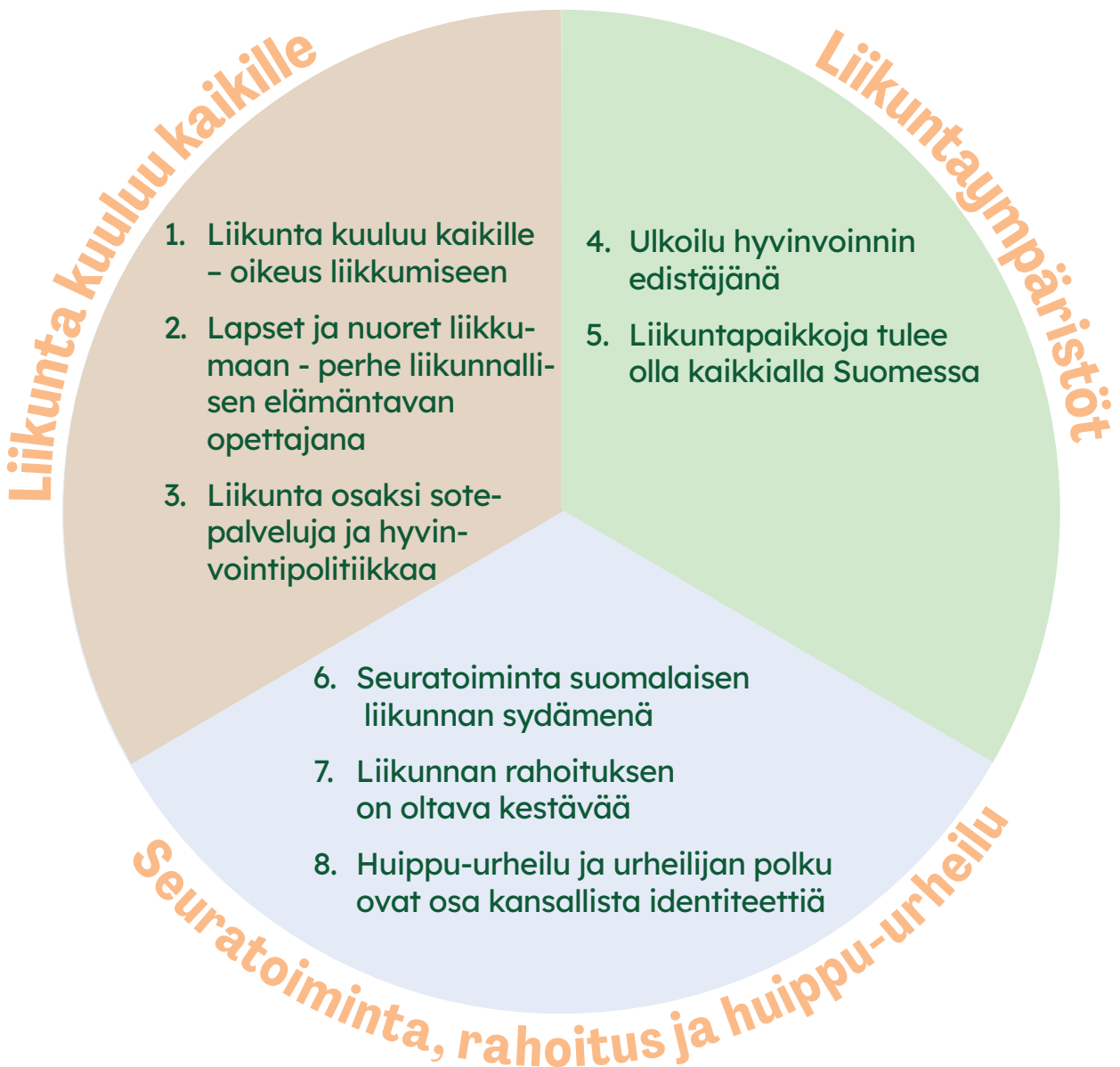
Keskustan liikuntalinjaus

Toimenpiteitä suomalaisten
fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi
15 prosentilla vuoteen 2040 mennessä



Keskustan liikuntalinjaus

Toimenpiteitä suomalaisten fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi 15 prosentilla vuoteen 2040 mennessä



1. Liikunta kuuluu kaikille – oikeus liikkumiseen

Liikunta on perusoikeus. Jokaisella on oltava mahdollisuus liikkua taustastaan, iästään, varallisuudestaan tai toimintakyvystään riippumatta. Tasa-arvoinen ja saavutettava liikunta ehkäisee syrjäytymistä, lisää hyvinvointia ja vahvistaa yhteiskuntaa.

2. Lapset ja nuoret liikkumaan - perhe liikunnallisen elämäntavan opettajana

Liikunnan edistämisessä on panostettava lapsiin ja nuoriin. Neuvolasta varhaiskasvatukseen, perusopetuksesta toiselle asteelle ja korkea-asteelle – yhdessä nämä muodostavat lapselle ja nuorelle katkeamattoman liikunnan polun. Perheet ovat avainasemassa liikunnallisen elämäntavan opettamisessa.

3. Liikunta osaksi sote-palveluja ja hyvinvointipolitiikkaa

Liikunta on tehokas ja kustannusvaikuttava tapa edistää terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta tulee ottaa kiinteäksi osaksi sote-palveluita, ennaltaehkäisyä ja hyvinvointialueiden strategista johtamista.

4. Ulkoilu hyvinvoinnin edistäjänä

Ulkoilmassa liikkuminen ja virkistäytyminen luonnossa edistää laajasti ihmisen hyvinvointia. Jokaisella tulee olla oikeus ulkoiluun. Hyvällä kaavoituksella ja suunnittelulla mahdollistetaan ja tuetaan jokapäiväisen liikkeen lisäämistä.

5. Liikuntapaikkoja tulee olla kaikkialla Suomessa

Laadukkaat ja riittävät liikuntapaikat ovat tärkeitä. Ne ovat koko kansan liikkumisen paikkoja, mutta myös luovat perustan kilpa- ja huippu-urheilulle. Liikuntapaikkarakentamista tulee tukea kaikkialla Suomessa.

6. Seuratoiminta suomalaisen liikunnan sydämenä

Urheilu- ja liikuntaseuroilla on moninainen merkitys liikunnan edistämisessä. Seurat luovat myös urheilumenestyksemme perustan. Seurojen talkootyön arvo on tunnistettava ja niiden toimintaedellytyksistä pitää huolehtia.

7. Liikunnan rahoituksen on oltava kestävä

Liikunnan rahoituksen on oltava pitkäjänteistä ja ennakoitavaa. Liikunnan edistäminen ei voi nojata pelkkiin hankkeisiin ja vaalikausien mittaisiin panostuksiin.

8. Huippu-urheilu ja urheilijan polku ovat osa kansallista identiteettiä

Huippu-urheilu on merkittävä osa Suomen liikuntakulttuuria ja sen edellytykset vaativat uuden rahoitusmallin, ennakoitavaa ja monikanavaista tukea sekä selkeät rakenteet.

Keskustan
politiikkalinjaukset
2025-2027

Keskusta tiivistää ja priorisoi politiikkalinjauksistaan eduskuntavaaliohjelmansa tavoitteet. Ne sovitetaan talouden raameihin.

Huhtikuu 2026



1. Liikunta kuuluu kaikille – oikeus liikkumiseen

Ydinviesti: Liikunta on perusoikeus. Jokaisella on oltava mahdollisuus liikkua taustastaan, iästään, varallisuudestaan tai toimintakyvystään riippumatta. Tasa-arvoinen ja saavutettava liikunta ehkäisee syrjäytymistä, lisää hyvinvointia ja vahvistaa yhteiskuntaa.

Tiivistelmä: Liikunta ei saa olla harvojen etuoikeus vaan sen on kuuluttava jokaiselle Suomessa asuvalle. Oikeus liikkumiseen on osa sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja kansanterveyttä. Tällä hetkellä liikunnan harrastaminen ei ole kaikille yhtä mahdollista – tulotaso, tausta, asuinpaikka, ikä, sukupuoli tai toimintakyky vaikuttavat liikaa siihen, kuka pääsee liikkumaan ja millä tavoin.

Koko maassa tarvitaan johdonmukaista politiikkaa, jossa liikunnan saavutettavuus, esteettömyys ja harrastusmahdollisuudet turvataan kaikille. Harrastamisen kustannukset eivät saa muodostua esteeksi yhdellekään lapselle tai nuorelle. Liikuntapaikkojen ja -palveluiden tulee olla saavutettavissa myös ikääntyneille

ja vammaisille henkilöille. Arkiliikuntaan tulee kannustaa ja sen mahdollisuuksia pitää edistää lähiympäristössä, kouluissa ja työpaikoilla.

Keskusta haluaa rakentaa yhteiskuntaa, jossa jokainen voi liikkua omalla tavallaan ja omien voimavarojensa mukaan. Liikuntaa tukemalla tuetaan yhteisöllisyyttä, ennaltaehkäistään syrjäytymistä ja lisätään hyvinvointia kaikilla elämäntilanteilla.

Toimenpide-ehdotukset:

- **Maksuttoman liikunnan kuntatukuu.** Jokaisessa kunnassa tarjotaan vähintään yksi maksuton, ohjattu liikuntamahdollisuus viikossa eri ikäryhmille – lapsille, nuorille, työikäisille ja senioreille.
- **Selvitettävä mahdollisuus sisällyttää erillinen liikunta- ja harrastustuki osaksi perustoimeentuloa tai asumistukea, jotta vähävaraiset voivat osallistua harrastuksiin ja kattaa välinekustannuksia.**



2. Lapset ja nuoret liikkumaan - perhe liikunnallisen elämäntavan opettajana

Ydinviesti: Liikunnan edistämisessä on panostettava lapsiin ja nuoriin. Neuvolasta varhaiskasvatukseen, perusopetuksesta toiselle asteelle ja korkea-asteelle – yhdessä nämä muodostavat lapselle ja nuorelle katkeamattoman liikunnan polun. Perheet ovat avainasemassa liikunnallisen elämäntavan opettamisessa.

Tiivistelmä: Perheiden yhteisellä liikunnalla on suuri merkitys lapsen monipuoliselle kehitykselle, mistä myös perheen aikuiset saavat paljon. Tämä on tärkeää, sillä nykyisellään liian harva lapsi ja nuori täyttää päivittäisen liikuntasuosituksen. Perheille tulee suunnata liikuntaan kannustavaa viestintää mm. tiedottamalla liikunnan olosuhteista ja mahdollisuuksista. Kuntien tulee tukea ja mahdollisuuksien mukaan järjestää perheille tarkoitettuja liikunnallisia tapahtumia. Liikuntaneuvontaa osana elintapaohjausta tulee vahvistaa neuvoloissa.

Perusopetuslakiin lisättiin vuonna 2025 liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Tätä konkretisoimaan on luotava lasten ja nuorten liikuntaa edistävä toimintatapa, joka ulottuu varhaiskasvatuksesta perusopetuksen kautta toiselle asteelle.

Koulun liikuntatuntien määrää on lisättävä liikuntapoliittisen selonteon tavoitteiden mukaisesti ja luotava kouluille mielekkäät olosuhteet välituntiliikuntaan ilman kännyköitä. Harrastamisen Suomen

malli on ottanut paikkansa ja sitä tulee kehittää edelleen niin, että tavoitteen mukaisesti jokaisella lapsella ja nuorella on vähintään yksi harrastus.

Monen asevelvollisen palvelus keskeytyy heikon fyysisen kunnon vuoksi. Tämä on riski maan turvallisuudelle ja puolustukselle. Liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen tulee lisätä jatkossa kiinteäksi osaksi kutsuntojen sisältöä.

Toimenpide-ehdotukset:

- **Liikuntaneuvontaa osana elintapaohjausta vahvistetaan neuvoloissa.**
- **Liikuntatuntien asteittainen lisääminen perusopetuksessa ja toisella asteella.**
- **Harrastamisen Suomen mallin jatkokokehtäminen.**
- **Välituntiliikuntaa ilman kännyköitä.**
- **Liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen osaksi kutsuntoja.**





3. Liikunta osaksi sote-palveluja ja hyvinvointipolitiikkaa

Ydinviesti: Liikunta on tehokas ja kustannusvaikuttava tapa edistää terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta tulee ottaa kiinteäksi osaksi sote-palveluita, ennaltaehkäisyä ja hyvinvointialueiden strategista johtamista.

Tiivistelmä: Liikunta ehkäisee kansansairauksia, parantaa mielenterveyttä ja edistää toimintakykyä kaikissa ikäryhmissä. Se tukee työ- ja toimintakykyä, vähentää hoidon tarvetta ja lisää elinvuosia. Näistä syistä liikunta ei ole vain yksilön valinta – sen mahdollistaminen on myös yhteiskunnan vastuulla.

Sosiaali- ja terveystaloudissa liikunnan merkitys on tunnistettava entistä selkeämmin osana ennaltaehkäisevää työtä. Liikuntaneuvonta tulee vakiinnuttaa hyvinvointialueiden peruspalveluksi ja osaksi asiakkaan hoito- ja palvelupolkuja – erityisesti kroonisten sairauksien, mielenterveyden haasteiden ja ikääntymisen yhteydessä. Yhteistyö kuntien ja hyvinvointialueiden välillä on keskeistä, jotta

liikuntapalvelut ja sote-työ muodostavat toimivan kokonaisuuden.

Liikuntapolitiikka on samalla myös terveys- ja talouspolitiikkaa. Kun panostamme liikuntaan, säästämme tulevaisuuden sote-kustannuksissa ja vahvistamme suomalaisten elinvoimaa.

Toimenpide-ehdotukset:

- **Liikuntaneuvonta kiinteäksi osaksi hyvinvointialueiden ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa.**
- **Kehitetään valtakunnallinen malli kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyölle liikunnan edistämisessä, joka yhdistää palveluketjut ja varmistaa asiakaspolun liikunnalliseen elämäntapaan.**
- **Vahvistetaan kuntien valtionosuusjärjestelmää siten, että se kannustaa terveyden edistämiseen liittyviin toimenpiteisiin.**

4. Ulkoilu hyvinvoinnin edistäjänä

Ydinviesti: Ulkoilmassa liikkuminen ja virkistäytyminen luonnossa edistää laajasti ihmisen hyvinvointia. Jokaisella tulee olla oikeus ulkoiluun. Hyvällä kaavoituksella ja suunnittelulla mahdollistetaan ja tuetaan jokapäiväisen liikkeen lisäämistä.

Tiivistelmä: Keskusta edistää ulkoilua tärkeänä osana liikunnallista elämäntapaa. Liikkeen lisäämisen lisäksi ulkoiluun panostamalla voimme edistää monia yhteiskunnan kannalta tärkeitä asioita. Ulkoilemalla on hyvät mahdollisuudet lisätä luontosuhdetta, sillä ulkoilusta merkittävä osa suuntautuu lähiluontoon ja muille viheralueille.

Työmatkojen kulkeminen lihasvoimin on ympäristöllisesti kestävä tapa, mitä pitää edistää siellä, missä se on mahdollista. Pyörätiet ovat tutkitusti kustannustehokas liikuntapaikka. Ulkoilu on taloudellisesti hyvin tasa-arvoista, usein maksutonta käyttäjälleen.

Liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi meidän tulee hyödyntää suomalaista luontoa, joka on maailman paras liikuntapaikka. Meidän tulee edistää monipuolisen

ulkoilun mahdollistavia olosuhteita, kuten retkeilyalueita ja maastoreittejä aina ulkoilureiteistä pyöräily- ja frisbeegolfra-toihin.

Kaavoituksella ja hyvällä suunnittelulla edistämme arjen liikuntaa. Meidän on panostettava kevyenliikenteen väyliin, päiväkotien ja koulujen pihojen liikunnallistamiseen, leikkipuistoihin, ulkokuntosaleihin, lähiluontoon ja viheralueisiin. Hyvällä suunnittelulla tuemme ihmisten päivittäisten matkojen liikunnallistamista. Työmatkojen liikunnallistamisessa tulee miettiä myös taloudellisia kannustimia.

Toimenpide-ehdotukset:

- **Suomessa tulee Ruotsin ja Norjan tapaan järjestää Ulkoilun vuosi. Tavoitteena on kannustaa ihmisiä ulkoiluun ja tehdä näkyväksi, miksi ulkoilu on tärkeää, ja miksi siihen on syytä panostaa.**
- **Suomessa tulee laatia kokonaisvaltainen suunnitelma, miten edistämme ihmisten kokopäiväistä liikettä.**
- **Kuntia kannustetaan edistämään suunnitelmallisesti ulkoilua ja arjen liikkumisympäristöjä**



5. Liikuntapaikkoja tulee olla kaikkialla Suomessa

Ydinviesti: Laadukkaat ja riittävät liikuntapaikat ovat tärkeitä. Ne ovat koko kansan liikkumisen paikkoja, mutta myös luovat perustan kilpa- ja huippu-urheilulle. Liikuntapaikkarakentamista tulee tukea kaikkialla Suomessa.

Tiivistelmä: Suomessa tarvitaan monipuolisia liikuntapaikkoja kylistä kaupunkeihin. Tarvitsemme niin sisä- kuin ulkoliikuntapaikkoja. Suomessa tulee ylläpitää laajaa julkisen sektorin ylläpitämää ja yksityisen täydentämää liikuntapaikkaverkostoa, jotta kaikilla ja erityisesti lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus liikkua ja urheilla eri puolilla Suomea. Liikuntapaikkarakentamisessa vakiintuneiden lajien lisäksi pitää huomioida myös nousevien liikuntamuotojen olosuhteet.

Meidän tulee panostaa esteettömiin, saavutettaviin ja monikäyttöisiin liikuntapaikkoihin. On tärkeää huomioida myös vastuullisuus ja energiatehokkuus osana liikuntapaikkarakentamista. Liikuntapaikkoja ylläpidetään, huolletaan ja korjataan, mikä edistää turvallisuutta ja on taloudellisesti järkevää.

Liikuntapaikkarakentamisessa tulee huomioida urheilun ja huippu-urheilun tarpeet. Suomessa tulee olla urheilupaikkoja, joilla voidaan urheilla huipputasolla ja järjestää huippu-urheilutapahtumia.

Toimenpide-ehdotus:

- **Lähipalveluperiaatteen mukaisesti liikuntapaikkoja tulee olla ja tukea ympäri Suomen niin, että jokaisella on mahdollisuus liikkua niillä kohtuullisen matkan päässä kotoa.**



6. Seuratoiminta suomalaisen liikunnan sydämenä

Ydinviesti: Urheilu- ja liikuntaseuroilla on moninainen merkitys liikunnan edistämisessä. Seurat luovat myös urheilumenestyksemme perustan. Seurojen talkootyön arvo on tunnistettava ja niiden toimintaedellytyksistä pitää huolehtia.

Tiivistelmä: Urheilu- ja liikuntaseuroilla on tärkeä merkitys liikunnan edistämisessä. Liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa seurat ovat tärkeitä eritoten lasten ja nuorten kohdalla. Suomen urheilutoiminta perustuu pitkälti seuratyöhön. Seurojen elinvoimasta tulee huolehtia. Osaamisen vahvistaminen on keskeinen edellytys laadukkaalle ja vastuulliselle seuratoiminnalle. Seuroissa tulee olla toimintaa myös niille nuorille, jotka eivät halua kilpaurheilua, vaan harrastaa liikuntaa muiden syiden vuoksi.

Vapaaehtois- ja talkootyö ovat liikunnan harrastamisen kivijalka. Urheiluseurat vahvistavat omalta osaltaan yhteisöllisyyttä. Liikunta ja seuratyö ovat usein tärkeässä roolissa maahanmuuttajien kotouttamisessa.

Seurojen arvo on tunnistettava ja niiden toimintaedellytyksiä on vahvistettava. On kannatettavaa, että yhä useammassa seurassa on päätoimisia ja osa-aikaisia työntekijöitä, mutta monin paikoin suomalainen liikuntakulttuuri lepää edelleen vapaaehtoisten varassa. Seuroissa tehtävä talkootyö on mittaamattoman arvokasta. Seuratukeen on panostettava.

Toimenpide-ehdotukset:

- **Turhan byrokratian purkaminen seura- ja vapaaehtoistyöstä.**
- **Verotuksella ei tule tukahduttaa vaan edistää seuroissa tehtävää vapaaehtoistyötä**
- **Panostukset maahanmuuttajien kotouttamiseen seuratyötä hyödyntäen.**
- **Harrasteseteli seuratoimintaan koulujen loma-aikoina.**

7. Liikunnan rahoituksen on oltava kestävä

Ydinviesti: Liikunnan rahoitus on oltava pitkäjänteistä ja ennakoitavaa. Liikunnan edistäminen ei voi nojata pelkkiin hankkeisiin ja vaalikausien mittaisiin panostuksiin.

Tiivistelmä: Parlamentaarisesti sovitusta rahapelien liikunnan ja urheilun rahanjaosta on pidettävä kiinni. Liikunta on nähtävä investointina tulevaisuuteen, liikkumattomuuden hinta on vuositasolla useita miljardeja.

Uusimman valtion liikuntapoliittisen selonteon mukaan liikuntapaikkarakentamiseen tulisi ohjata 10-15 miljoonaa euroa lisärahaa, viimeiset vuodet suunta on ollut päinvastainen. Liikuntapaikkarakentamisen korjausvelka kasvaa uhkaavasti.

Liikunta pitää nähdä aiempaa vahvemmin myös elinkeinopoliittisesta näkökulmasta ja siinä on merkittäviä kasvun mahdollisuuksia. Urheilun suur tapahtumat ovat Suomelle tärkeitä ja on huolehdittava siitä, että pystymme jatkossakin kilpailemaan niiden järjestämisoikeuksista.

Toimenpide-ehdotukset:

- **Liikuntarahoituksen taso valtion budjetissa sovitaan pitkäjänteisesti.**
- **Liikuntapaikkarakentamisen määrärahat on turvattava.**
- **Haetaan aktiivisesti urheilun suur tapahtumia ja luodaan urheilun suur tapahtumien Suomen malli tapahtumien järjestämiseksi ja rahoittamiseksi.**





8. Huippu-urheilu ja urheilijan polku ovat osa kansallista identiteettiä

Ydinviesti: Huippu-urheilu on merkittävä osa Suomen liikuntakulttuurista ja sen edellytykset vaativat uuden rahoitusmallin, ennakoitavaa ja monikanavaista tukea sekä selkeät rakenteet.

Tiivistelmä: Suomen huippu-urheilujärjestelmä käy läpi murrosta, rahoitusperusta on muuttunut ja se merkitsee sekä haasteita että mahdollisuuksia.

Suomalainen huippu-urheilu nojaa olympiakomitean ja lajiliittojen asiantuntemukseen ja järjestelmälliseen työhön. Liitot vastaavat maajoukkuetoiminnasta,

kansainvälisestä kilpailuedustuksesta ja valmentajien koulutuksesta. Näiden ydintehtävien hoitaminen edellyttää riittäviä resursseja, suunnitelmallista rahoitusta ja kykyä uudistua muuttuvassa toimintaympäristössä. Uusi rahapelilainsäädäntö avaa joillekin lajeille ja urheilijoille paremmat mahdollisuudet sponsorirahoitukseen. Lisääntyvä sponsorirahoitus ei jakaudu tasaisesti, mikä tulee huomioida julkisen rahoituksen kokonaisuudessa.

Myös urheilijan polkua tulee kehittää. Opiskelu ja urheilu on yhdistettävä saumattomasti ja joustavasti. Samalla on

turvattava valmennusjärjestelmien kehittämisresurssit, joilla rakennetaan kestäviä urheilijapolkuja ja valmennusta. Myös valmentajien toimeentulo on turvattava.

Toimenpide-ehdotukset:

- **Vakiinnutetaan ennakoitava budjettirahoitus ja monipuolistetaan rahoituskanavia:**
 - o Luodaan kannustimia yrityksille ja yksityishenkilöille huippu-urheilun tukemiseen.
 - o Osakeyhtiömuotoiset kumppanuusmallit lajiliitoille ja urheilijoille.
 - o Lahjoitus ja säätiöpohjainen rahoitus huippu-urheilun kehittämiseen.
- **Luodaan pysyvä ja ennakoitava rahoitusmekanismi lajiliitoille, joka perustuu valtion budjettirahoitukseen. Samalla siihen sisällytetään selkeä valinta- ja vaikuttavuuskriteeristö.**
- **Selvitetään mahdollisuudet huippu-urheilun rahoitusperusteiden ja -muotojen vahvistamiseksi. Tällaisia ovat esimerkiksi urheilijapalkka, valmentajien ammattimaisuuden ja jatkuvan osaamisen vahvistaminen, urheilijan sosioekonominen asema ja huippu-urheilun TKI-toiminnan vahvistaminen kilpailuedun saavuttamiseksi.**





Keskusta



Keskusta
Keskusta
Keskusta