

Valtion liikuntaneuvoston kannanotto liikunnan ja urheilun harrastamisen jatkumisen turvaamisesta

Valtion liikuntaneuvosto pitää tärkeänä hallituksen 15.10.2020 tekemää linjausta lasten ja nuorten harrastustoiminnan jatkumisen turvaamisesta. Liikuntaneuvosto pitää niin terveydellisesti kuin sosiaalisesti perusteltuna jatkaa myös aikuisten liikunnan ja urheilun harrastustoimintaa, mutta harrastamisen turvallisuudesta on huolehdittava. Erityistä huomiota tulee kiinnittää ikääntyneiden ja erityistä tukea tarvitsevien väestöryhmien mahdollisuuksiin harrastaa turvallisesti liikuntaa myös poikkeusaikana.

Liikuntaneuvosto esittää, että harrastamisen jatkuminen mahdollistetaan tarkentamalla siihen liittyviä turvallisuusohjeita ja käytäntöjä. Viestintää turvallisen liikunnan harrastamisen ohjeistuksesta tulee selkeyttää. Lisäksi on varmistettava kaikkien liikunnan ja urheilun toimijoiden sekä liikkujien sitoutuminen turvallisuusohjeiden noudattamiseen. Vasta viimeisenä keinona tulee ottaa käyttöön alueelliseen ja paikalliseen tautitilanteeseen perustuen liikunnan harrastamisen kannalta äärimmäiset rajoitustoimenpiteet, kuten liikuntapaikkojen sulkeminen kokonaan.

Lapsista ja nuorista sekä aikuisista vain noin kolmannes ja ikäihmisistä muutama prosentti liikkuu terveytensä kannalta riittävästi^{1, 2}. Tutkimuksista on saatu viitteitä, että koronapandemiaan liittyvät rajoitustoimet ovat vähentäneet osan väestöstä liikkumista entisestään. Erityistä huolta on syytä kantaa liikkumisen polarisaation kasvusta sekä ikääntyneiden ja erityistä tukea tarvitsevien väestöryhmien liikunnasta poikkeusaikana.

Valtion liikuntaneuvosto kannustaa kuntia ja muita liikunta-alan toimijoita kiinnittämään huomiota erityisesti ikääntyneiden ja erityistä tukea tarvitsevien väestöryhmien mahdollisuuksiin harrastaa turvallisesti liikuntaa myös poikkeusaikana. Turvallisen liikunnan harrastamiseksi tulee ottaa käyttöön kaikki turvallisuutta edistävät toimet ja uudet, poikkeusaikana hyväksi havaitut toimintatavat, kuten uimahallien erilliset vuorot riskiryhmille.

Kuntien on tärkeää myös varmistaa, että opetussuunnitelman mukainen liikunnanopetus toteutuu kaikille lapsille ja nuorille myös poikkeusaikana. Lisäksi kuntien tulee pyrkiä siihen, että koulujen liikuntatilat olisivat niin liikunnanopetuksen kuin harrastustoiminnan käytössä koulupäivän jälkeen.

Liikunta- ja urheiluseuroissa liikkuu noin puolet peruskouluikäisistä. Kolmannes lapsista ja nuorista osallistuu vähintään kerran viikossa yksityisten toimijoiden järjestämään liikuntatoimintaan. Aikuisväestöstä 15 % liikkuu yksityisten toimijoiden palveluissa ja 13 % liikunta- ja urheiluseuroissa.^{3, 4}

Harrastustoiminta on merkittävä hyvinvointitekijä lapsille ja nuorille sekä aikuisille ja ikääntyneille niin fyysisen, sosiaalisen kuin mielen hyvinvoinnin kannalta. Koronapandemia on korostanut liikkumisen ja liikunnan harrastamisen tärkeyttä osana ihmisten hyvinvointia ja terveyttä, mutta liikunnan harrastamisella on myös merkitystä koronapandemian terveyshaittojen vähentämisessä. Liikunnan harrastaminen vahvistaa resilienssiä eli kykyä selviytyä poikkeusoloissa sekä tukee jaksamista tilanteessa, jossa esimerkiksi monella etätyöt ovat lisääntyneet, uhka lomautuksista tai työttömäksi jäämisestä on kasvanut, sosiaalisten kontaktien määrä on vähentynyt ja elinpiiri on pienentynyt.

Liikunnan harrastaminen tuottaa myös monille toimeentulon, niin liikunta-alan yrityksissä, urheiluseuroissa kuin kunnissa. Aikuisten harrasteliikunnan rajoittaminen vaikuttaisi mahdollisesti myös lasten ja nuoren harrastamiseen, koska aikuisten harrastustoiminta tuo seuroille ja liitoille tuloja, joilla katetaan osittain lasten ja nuorten liikunnan kustannuksia.

Liikuntaan ja urheiluun liittyen ei ole ilmennyt mittavia korona-altistuksia ja tartuntaketjuja. Lajiliitot, seurat, liikunta-alan yrittäjät ja kunnat ovat tehneet töitä turvallisen harrastamisen mahdollistamiseksi.

Valtion liikuntaneuvosto nostaa esille, että viestintää turvallisen liikunnan harrastamisen ohjeistuksesta tulee selkeyttää sekä valtakunnallisesti, alueellisesti että paikallisesti. Oman kunnan tai alueen ohjeistukset turvallisesta liikkumisesta tulee olla kaikkien löydettävissä helposti ja saavutettavasti. Liikuntaneuvosto pitää myös välttämättömänä, että turvallisuusohjeet käydään läpi kaikilla tasoilla ja ohjeita tarkennetaan seuroissa, lajiliitoissa, kunnissa ja yksityisillä toimijoilla sekä ohjeista viestitään aktiivisesti jäsenille, kuntalaisille ja asiakkaille. Lisäksi liikuntaneuvosto kannustaa kaikkia liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa aktiivisesti ja turvallisesti myös poikkeusaikana.

Paavo Arhinmäki
puheenjohtaja
valtion liikuntaneuvosto

Minttu Korsberg
pääsihteer
valtion liikuntaneuvosto

Valtion liikuntaneuvosto julkaisee 27.10.2020 tutkimuskatsauksen Koronapandemian vaikutuksista väestön liikuntaan.

¹ Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

² FinTerveys 2017 -tutkimus. THL.

³ Blomqvist, M.; Mononen, K.; Koski, P.; Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

⁴ Mäkinen, J. (toim.) (2019). Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2019. KIHUn julkaisusarja, nro 67. Turpeinen, S.; Hakamäki, M.; Hentunen, J.; Laine, K.; Lehtonen, K. (2018). Seuratuki kansalaistoiminnan tukimuotona. Havainnot seuratuista seurannasta vuosilta 2013–2017. LIKES.