Suomen Kuntoliikuntaliiton tiedote
www.kunto.fi, puh. 0207 964 430

info

Kunto- ja terveysliikunta 1/2008

Kunnan liikunta-asiat kuntoon

Osataanko kunnissa hyödyntää liikunnan tarjoamia hyvinvointipalveluja? Kunta- ja palvelurakenne uudistus (PARAS)-hankkeessa Kuntoliikuntaliitto on ollut aktiivisesti liikunnan edunvalvojana. Yhteistyötahojen kanssa on käynnistetty toimia, joilla liikuntakenttä, mm. lajit ja seurat, pystyisivät tukemaan yhteiskuntaa hankkeen edellyttämissä tulevissa haasteissa. Hankkeessa kuntien erilaiset organisaatiorakenteet ja kuntakoot asettavat kovat haasteet liikunnan järjestäytymisessä. Kansallinen liikuntaohjelmatyö (KLO) on saatu nyt hyvään vaiheeseen ja tulee ohjaamaan liikuntakenttää. Työtä koordinoi Kuntoliikuntaliitossa Mika Heino.

Miten hanke liikunnan osalta etenee?

- Kymmenien kuntien tilanteisiin tutustuessamme, huomasimme varsinkin pienten ja jopa keskisuurten kuntien liikuntatoimien tarvitsevan tukea palvelujen kehittämisessä. Eikä tätä edistä se kehitys, että noin sadassa kunnassa on enää liikuntatoimi. Liikuntakulttuurin kannalta on tärkeä varmistaa näiden liikuntatoimien viranhaltijoiden olemassaolo kunnan hallinnossa.

- Liiton erityishaasteena on saada myös seurat ja poliittiset päättäjät mukaan. Liikunnan omilla toimenpiteillä on nyt pystyttävä osoittamaan, kuinka tärkeitä palveluja pystytään tuottamaan.

Mistä tuntee kunnan, jossa on liikunta-asiat kunnossa?

- Siitä, että kunnan poliittiset päättäjät arvostavat ja tuntevat ratkaisuissaan liikunnan terveysvaikutusten merkityksen. Toiminnalla on sekä poliittinen tuki että virkamiestasolla hyvät yhteydet eri hallinnonalojen välillä. Liikuntatoimelle on annettu arvostettu liikunta-alan asiantuntijarooli. Lisäksi kunnan sosiaali- ja terveys-, sivistys- sekä ympäristötoimi kuulevat päätöksissään liikuntatoimen asiantuntijaa.

- Siellä on hyvin hoidetut liikuntapaikat, -palvelut ja kevyenliikenteen väylät. Näistä kuntalaiset nauttivat elämänkaarensa kaikissa vaiheissa. Lisäksi järjestötoiminta on aktiivista ja yhteistyö kunnan kanssa molempia osapuolia tukevaa. Yksityinen sektori osana kokonaisuutta tukee kunnan palveluita.

Miten kuntalaiset hyötyvät tästä?

- Asuinkunta on elinvoimainen, haluttu ja viihtyisä. Sosiaalinen ympäristö vahvistuu. Ennaltaehkäisevä, aktivoiva ja kuntouttava liikuntatoiminta tuo taloudellisia hyötyjä terveyden ja toimintakyvyn lisääntymiseen. Urheiluseurat ovat vireästi toimivia ja tarjoavat yhteisöllisyyttä. Liikuntapalvelut ja niiden kehittyminen luovat uusia työpaikkoja.

Millaista kuntapäättäjää äänestät syksyn kuntavaaleissa?

- Äänestän varmasti sellaista ehdokasta, joka tuntee laajasti yhteiskuntaa ja jolla on näkemystä tulevaisuutemme tarpeista unohtamatta liikuntaa ja sen erittäin tärkeää merkitystä.

Kuntoliikuntaliitto on käynnistänyt Liikuntaseurat kuntien kumppaneina ja terveysliikuntatoimijoina-hankkeen 2007–2009. Hanketta liitossa johtaa Mika Heino.

Lisätietoja: mika.heino@kunto.fi
puh. 045-657 8071
www.kunto.fi > Urheiluseurat ja kunta

SEURAT terveyttä edistävän liikunnan toteuttajina edustamassaan liikuntamuodossa

Asiantuntijaseminaari 7.5.2008,
SLU-talo, Helsinki

Sisällössä käydään läpi mm. kansainvälisen Helsinki Sports Club for Health-työseminaarin (4.–5.2.2008) tuloksia.

Lisätietoja jorma.savola@kunto.fi,
puh. 040-505 1866
www.kunto.fi > Tapahtumakalenteri

Näkökulma 1.4.2008
Jorma Savola

Liikunnan käyttö terveyden edistämisen välineenä on taitolaji

Jorma Savolan esitelmän aiheena maailman kuntojärjestö TAFISA:n kokouksessa Buenos Airesissa The New Context for the Promotion of Physical Activity-Active Workplace.

Liikunta on voimakkaasti profiloitu terveyden edistämisen välineeksi niin liikuntakeskustelussa, liikunnallisen elämäntavan edistämisessä kuin median liikuntakäsittelyssäkin.

Kun lähtökohtina ovat terveyden edistäminen ja liikunnan terveysvaikutukset, kohdataan näitä ongelmia:

Mikä tahansa liikunta ei välttämättä edistä terveyttä eikä ihmisten liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa johdu siitä, että se on terveellistä. Kansainvälisessä vertailussa suomalaisten ylivertainen liikunta-aktiivisuus on syntynyt aikana, jolloin liikunnan terveysvaikutuksia ei vielä pidetty tieteellisesti toteen näytettyinä eikä liikuntaa siksi pidetty merkittävänä terveyden edistämisen keinona. Ja kuitenkin suomalaiset oppivat liikunta-aktiiviksi kansaksi.

Liikunta merkitsee ihmiselle monipuolista harrastusta eikä se välttämättä ole terveyden edistämiseksi tarkoitettua.

On hyvä miettiä kannattaako liikunnallisen elämäntavan edistämisessä pitäytyä vain terveyden edistämisessä? Ja kannattaako kaikenlainen liikunta profiloida ja markkinoida terveellisenä vastoin tosiasioita?

Suomalaisten liikunnallista elämäntapaa ja suhdetta liikuntaan on rakennettu sillä periaatteella, että liikuntaa arvostetaan mielihyvää tuottavana, sosiaalistavana ja monia muita "etuja" antavana harrastuksena sellaisenaan ja kaiken muun lisäksi se on vielä terveellistäkin. Mutta nyt liikunnan edistämisestä on tullut tungosta terveyden edistämisen markkinoille. Liikunnan terveysmerkitystä tuodaan esille huolimattomasti, jopa väärin tiedoin ja profeetoin.

Lääkärikunta on tässä asiassa toiminut tervetulleena toppuuttelijana: Liikunta on terveellistä, mutta ei miten vain toteutettuna.

Kuntoliikuntaliitto haluaa tuoda selkeyttä ja asiantuntijuutta keskusteluun liikunnan terveysvaikutuksista. Palkkaamamme asiantuntijalääkäri ja perustamamme Terveysliikuntaneuvosto ovat tarpeen liiton työssä silloin, kun puhutaan liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä. Sillä liikuntaa edistettäessä on pysyttävä faktoissa. Käytännössä tämä näkyy liiton työssä mm. työpaikkaliikunnan ja seuratoiminnan sertifikaattien kehittämisessä.

Terveysperustein liikuntaa on tärkeää tuoda esille siellä, missä sen terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Tämä on tehtävä toimenpitein, joilla todella on terveysvaikutuksia ja jotka edistävät liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Nykyään lähes kaikkeen liikuntatoimintaan lyödään terveyden leima, vaikka näin ei olisikaan.

Terveyden edistäminen liikunnalla ja terveyden käyttö liikunnallisen elämäntavan edistämiseen ja markkinointiin on taitolaji. Ja tämän taitolajin osaajia, liikunnalla terveyden edistäjiä, Kuntoliikuntaliitto haluaa olla tukemassa ja kouluttamassa niin liikunta- ja urheiluseuroissa, työpaikoilla kuin kuntosaleillakin.

Jorma Savola on Suomen Kuntoliikuntaliiton toiminnanjohtaja

Kuntosaliliikunnan koulutussisältöjen päivitys

Tavoitteena on päivittää ja uusia aineisto vastaamaan alan tarpeita. Kaikkia sisältöjä tarkastellaan terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta. Pentti Hiltusen johtama kuntosaliliikunnan asiantuntijaryhmä on aineistotyössään loppusuoralla. Terveysliikuntasisältöjen tarkastuksesta vastaa liiton asiantuntijalääkäri Markku Alén. Aineistoissa korostuvat vuorovaikutustaidot, toiminnallinen anatomia ja fysiologia, fyysisen harjoittelun suunnittelu, ohjaus ja seuranta, voima- ja lihaskuntoharjoittelu, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelu sekä liikkujan ravitsemus.

Liitto kouluttaa vuosittain lähes 400 kuntosaliliikunnan ammattilaista.

Lisää koulutuksista www.kunto.fi > Kuntosaliliikunta tai puh. 0207 964 430.

Työpaikkaliikuntaan panoksia, tuotoksia ja seurantaa

Työpaikkaliikunnan sertifikaatti on kehitetty arvioimaan ja edistämään työpaikkaliikunnan suunnittelua ja toteuttamista. Se on vuosittain myönnettävä laatusertifikaatin tyyppinen dokumentti. Sertifikaatti myönnetään työpaikoittain – ei siis konserneittain. Tässä yhteydessä ”työpaikan” määritelmä on ”samat palvelut ja tilanne liikunnan osalta”. Monet sertifikaatissa arvioitavat asiat vaihtelevat työpaikoittain ja paikkakunnittain.

Sertifikaatin tiedot kerätään nettikyselynä itseauditointina. Sertifikaatista annetaan kokonaistulos ja palaute osa-alueittain, sekä yli 50 prosentin tuloksen saavuttaneille kirjallinen sertifikaatti. Kartoituksessa seurataan liikunnan yleisresursseja, yhteistyötä työterveyshuollon kanssa, olosuhteita, liikunnan ja aktivoitumisen palveluita, viestintää, liikuntatukea, henkilöstön aktiivisuutta ja seurantaa.

Työpaikkaliikunnan sertifikaatilla on useita tavoitteita:

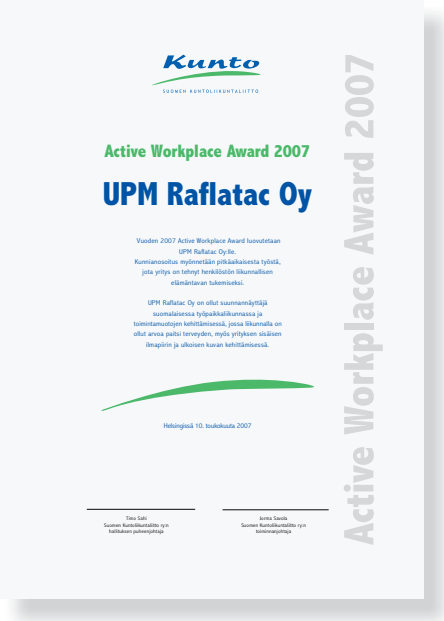
- Sertifikaatti palkitsee ja tuo arvostusta työpaikkaliikuntaa johtaville ja toteuttaville henkilöille työyhteisöissä
- Sertifikaatti antaa palautetta työpaikan liikuntaohjelman eri osa-alueista ja toimii siten työpaikkakohtaisesti liikuntaohjelman kehittämisen välineenä
- Sertifikaatti antaa positiivisen impulssin henkilöstölle työnantajan toimista liikunnan edistämisessä
- Sertifikaatti luo osaltaan hyviä käytäntöjä suomalaiseen työpaikkaliikuntaan

Sertifikaatin iso pilotti – Työpaikkaliikuntaseminaarin 29.2.08 osallistujat

Seminaariin osallistuneista yrityksistä 82 vastasi sertifikaatin kyselyyn ennen seminaaria. Tästä varsin valikoituneesta joukosta 75% sai tulokseksi yli 50% – eli läpäisi sertifikaatin. Vastaavasti kokonaistuloksen keskiarvo oli vastanneiden keskuudessa 61%.

Kokonaistuloksessa keskimäärin parhaan tuloksen saivat liikunnan viestintä ja liikuntapalvelut, ja vastaavasti heikoimmat tulokset löytyivät liikuntatuesta ja seurannasta. Tarkempi analyysi osoitti, että liikunnan seurannassa oli kaikkein eniten puutteita – yli kolmanneksella vastaajista seuranta oli täysin nollilla.

Sertifikaatin vastausten analysointi toi esiin useita huomioita. Ensinnäkin työpaikkaliikunnalla ilmoitettiin olevan kunnollinen (ja siis kirjallinen) toimintasuunnitelma 33%:lla vastaajista. Toisaalta liikuntaohjelmalla oli selkeä ohjausryhmä ja sen kautta määritetty rooli johdolla 50%:lla vastaajista. Yhteistyö työterveyshuollon kanssa oli hyvä: 60%:lla vastaajista, tosin käytännön toimintoihin osallistujia oli melko vähän; liikuntaan ja testeihin osallistui 4-6% henkilöstöstä. Vastaavasti vain 27%:lla vastaajista työterveyshuolto tuotti yritykselle raportin fyysisen kunnon ja liikunnan tilasta vuosittain. Varsinaiset toiminnat oli vastaajien yrityksissä toteutettu hyvin, liikuntapalvelut olivat hyvät 73%:lla, viestintä hyvä 75%:lla ja aktivointi järjestetty hyvin 60%:lla vastaajista. Aktivoinnin osalta asia oli toteutettu erinomaisesti 25%:lla vastaajista, tässä kriteerinä suurehko osallistujien määrä yrityksissä.


Kunto
SUOMEN KUNTOLIIKUNTALIITTO

Active Workplace Award 2007

UPM Raflatac Oy

Vuoden 2007 Active Workplace Award luovutetaan UPM Raflatac Oy:lle.
Kunniamaininnan myönnetään pitkäaikaisesta työstä, jota yritys on tehnyt henkilöstön liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi.

UPM Raflatac Oy on ollut suunnannäyttäjä suomalaisessa työpaikkaliikunnassa ja toimintamuotojen kehittämisessä, jossa liikunnalla on ollut arvoa paitsi terveyden, myös yrityksen sisäisen ilmapiirin ja ulkoisen kuvan kehittämisessä.

Helsingissä 10. toukokuuta 2007

Timo Saki
Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n hallituksen puheenjohtaja

Jorma Savola
Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n toiminnanjohtaja

Active Workplace Award 2007

Sertifikaatti toimii perustana vuosittaisen alan palkinnon (Active Workplace Award) saajan valitsemiselle

Lisätietoja:
Ossi Aura, työpaikkaliikunnan linjajohtaja,
ossi.aura@kunto.fi
www.kunto.fi > Extranet >
Työpaikkaliikunnan extranet

Festivaalikonferenssi kerää myös kansainväliset työpaikkaliikunta-asiantuntijat Suomeen

1st EFSC Company Sports Conference, 28.–29. August, 2008, Helsinki, Finland.

Lisätietoja:
www.kunto.fi > Tapahtumakalenteri,
Jorma Savola, puh. 040-505 1866

KUNTO Festivaali

Helsingissä perjantaina 29.8.2008

Stadi ei ole enää entisensä, kun urbaani liikuntafestari rävähtää käyntiin. Helsingin keskustan liikuntapaikat täyttyvät liikunnallisesta meiningistä. Sadoilta työpaikoilta ympäri Suomea tullaan pääkaupunkiin pitämään hauskaa urheillen ja liikkuen. Tapahtuman ohjelmaa ovat olleet rakentamassa kymmenet urheilujärjestöt ja työpaikkaliikunnan asiantuntijat. Ja Suomi-Ruotsi-maaotteluliput perjantai-illaksi kuuluvat kisapassin hintaan. Eihän tätä voi jättää käymättä!

FESTARITILANNEKATSAUS

Lajit ja aikataulut ovat valmiina, ilmoittautumisjärjestelmä avattu ja suurin markkinointikanava, nettisivut välittävät tietoa.

Liikuntalajeja on mukana jo 60: joukkue- ja kilpailulajeja, vesiliikuntalajeja, kulttuuriliikuntalajeja, kokeilulajeja, puistolajeja, paljon jumppia ym.

Seuroja, lajiliittoja ja muita liikunnantarjoajia on mukana tapahtumassa tällä hetkellä jo 25. Lisää yhteistyökumppaneita haetaan.

Lajipaikat lähes kävely-yhteyksien päässä toisistaan: Kisahalli, Töölönlahti, Töölönlahden Ulkoilukeskus, Hesperian puisto, Uimastadion, Ruskeasuon Arena Center, Laakson ratsastuskenttä, Ruusulan keilahalli, Töölön palloiluhalli, Pallokenttä, Hesperian petankkipuisto jne.

UUSI LIIKUNTAKAMPANJA

Askeleet-kampanja työpaikkaliikuntaan

Kuntoliikuntaliitto on tuonut työpaikkaliikuntaan uuden Askeleet-nettikampanjan. Tähän kampanjaan ilmoittautuminen on helppoa: Yritys nimeää yhteyshenkilön, joka täyttää ilmoittautumislomakkeen netissä. Jokainen mukana oleva saa askelmittarin, henkilökohtaisen kilpailunumeron ja oppaan. Osanottajat rekisteröityvät ja raportoivat vähintään kerran viikossa askelmääränsä saitille. Viikkopalkinnot ja voittopokaali odottavat eniten askeltaneita!

Kevään Askeleet 29.4.–27.5., ilmoittautuminen 14.4. mennessä.
Syksyn Askeleet 15.9.–15.10., ilmoittautuminen 1.9. mennessä.
Hinnat 45–60 e. Hyödynnä Kunto-jäsenetuhinta!

Lisätietoja: www.askeleet.fi tai Mikko Hermans, 045-6576 865, 0207 964 430

FESTARIVINKKI

Tutustu ja ihastu stadiin ja valitse Kulttuuriliikunta

Kävele Paavo Nurmen jalanjäljillä, tutustu Aurora Karamzinin Töölönlahteen, pyöränselästä merellistä reittiä pitkin kaupunkimaisemiin ja nähtävyyksiin. Helsingin kaupunki tuo paikalle Pyöräilyinfon, jossa esitellään mm. kaupungin pyöräilyreitistö.

Tervetuloa ilmoittautumaan tapahtumaan heti, suosituimmat lajit täyttyvät vauhdilla! Tapahtumasta lisää www.kuntofestivaali.fi tai puh. 0207 964 430/Kuntofestivaali

Työyhteisön liikuntavastaava, liity yhteistoimintajäseneksi ja hyödynnä Kunto-jäsenetuhinnat!

Viimeisin alan tieto ja osaaminen. Mainio tapa verkostoitua ja löytää uusia käytäntöjä oman talonne liikuntatoimintaan.

Lisätietoja ja jäsenhakemus
www.kunto.fi > Liiton esittely