

# Liikunta ja ennaltaehkäisevä terveystyö kunnan strategiseksi painopisteeksi

Liikkuva ja hyvinvoiva kuntalainen on tavoite, josta yhdenkään Suomen kunnan ei ole varaa tinkiä. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ylläpitää ja edistää fyysisen terveyden ohella olennaisesti myös positiivista mielenterveyttä. Mielenterveys ja fyysinen terveys ovat tärkeitä voimavaroja hyvän työ- ja opiskelukyvyn ylläpidossa.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto (OLL) haastaa kaikki kunnat ottamaan liikunta-asiat ja ennaltaehkäisevän terveystyön strategiseksi painopisteekseen tulevilla valtuustokaudella. Ennaltaehkäisevä terveystyö voi parhaimmillaan olla olennainen osa kuntien terveystalouden kokonaisuutta. Haasteeseen vastaamiseksi kuntien tulee korkeakouluopiskelijoiden osalta edistää seuraavien ratkaisujen toteutumista.

## 1. RATKAISU: Kaupunkipyöräverkostoja tulee kasvattaa - ne tarjoavat loistavaa hyötyliikuntaa myös opiskelijoille

- Suomessa kävelyn ja pyöräilyn edistäminen on keskittynyt erityisesti infrastruktuurin rakentamiseen, mutta sen laadussa ollaan edelleen merkittävästi jäljessä Euroopan kärkimaita.
- Kaupunkiseuduilla tarvitaan nimetyt vastuutahot tekemään ja koordinoimaan pyöräilyn paikallista markkinointia, rakentamaan monipuolista pyöräilykulttuuria sekä kehittämään pyöräilypalveluja.
  - Kaupunkipyöräverkostot ovat viime vuosina olleet menestystarina niin isoissa kaupungeissa kuin pienissäkin kunnissa.
  - Tasokas kaupunkipyöräverkosto tarjoaa myös korkeakouluopiskelijoille erinomaisen ja taloudellisesti saavutettavan vaihtoehdon pyöräilyyn ja hyötyliikuntaan. Pyöräpisteitä tulee olla kaikilla kampusalueilla tai niiden välittömässä läheisyydessä.
- Pyöräilyn ja sen olosuhteiden edistäminen kunnissa on myös erinomaista kestävä, ympäristölle ja yhteiskunnalle suotuisan liikkumisen ja kulkutapamuodon edistämistä.

## 2. RATKAISU: Läheltä liikkeelle - kampusalueille tulee rakentaa ulkoliikuntapaikkoja palvelemaan niin opiskelijoita kuin lähiseudun asukkaitakin

- Suomen liikunnan olosuhteiden kehittämisessä on pitkään ollut kantavana ajatuksena läheltä liikkeelle -periaate, jonka mukaan liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus on sitä todennäköisempää mitä paremmat ja saavutettavammät liikuntaolosuhteet ihmisillä on arkiympäristöissään.
  - Lähes kaikki suomalaiset (96%) harrastavat ulkoilua (ympäristöministeriö, 2014), joten monipuolisten ulkoliikuntaolosuhteiden kehittäminen on tehokas tapa edistää liikunnallisen elämäntavan toteutumista.
  - Viime vuosina joissakin kunnissa korkeakoulujen kampuksille tai niiden välittömään läheisyyteen on rakennettu kuntien ja muiden toimijoiden (esim. opiskelija-asuntosäätiöt) yhteistyönä erinomaisia lähiliikuntapaikkoja palvelemaan sekä korkeakoulu yhteisöjä että alueen asukkaita ja perheitä.
  - Modernit lähiliikuntapaikat voivat sisältää esimerkiksi laadukkaat ulkokuntosalilaitteet ja -välineet ja monenlaisen palloilupeleihin soveltuvat pelikentät ja ministadionit.
  - Kun moderni lähiliikuntapaikka varustetaan lisäksi kunnollisella valaistuksella ja äänentoistomahdollisuudella, niin se mahdollistaa myös monenlaisten tapahtumien ja tilaisuuksien järjestämisen.

## 3. RATKAISU: Kuntien tulee huomioida opiskelijat liikuntapaikkojen alennuksissa ja tilavuokrauksessa

- Korkeakouluopiskelijat tulee nähdä kuntien liikuntapalveluissa yhtenä taloudellisena erityisryhmänä. Korkeakouluopiskelijoiden kuukausittain käytössä oleva rahamäärä on useimmiten erittäin rajallinen.
  - Kunnissa tulee olla kunnolliset opiskelija-alennukset liikuntapalveluihin, kuten uimahalleihin.
  - Liikkuva opiskelu -ohjelman myötä edistyneimmät kunnat ovat poistaneet liikuntamaksut kokonaan toisen asteen opiskelijoilta.
- Kuntien liikuntatilojen vuorojaossa ja vuokrauksessa korkeakoululiikunnan toimijat (esim. korkeakoulujen liikuntapalvelut ja opiskelijoiden liikunta- ja urheiluseurat) on usein määritelty heikoimpaan kategoriaan.
  - Jatkossa on välttämätöntä, että kunnat näkevät korkeakoululiikunnan toimijat yhtenä keskeisenä sidosryhmänä ja kunnan nuorten aikuisten liikuttajana myös liikuntatilojen vuorojaossa ja -vuokrauksessa.