

Oulaisten kaupunki
LIKUNTAPALVELUIDEN OHJELMA 2020–2023



ESIPUHE

Oulaisten kaupungin liikuntapalvelut ovat uudistuneet vuodesta 2017 alkaen merkittävästi. Uusi uimahalli Lähde avasi ovensa elokuussa 2017, ja samana syksynä toteutettiin liikunta- ja nuorisopalveluiden hallinnollinen uudistus. Liikuntapaikkojen isännöitsijän eläköidyttyä hallinnollinen ja toiminnallinen vastuu siirtyi liikunta- ja nuorisotoimenjohtajalle. Vuoden 2018 alusta perustettiin kahden vuoden määräaikainen liikunnanohjaajan toimi, ja loppuvuodesta 2018 uimahallin henkilöstön nimikkeet muutettiin vastaamaan tehtävänkuva: uinninvalvojen nimikkeet muutettiin liikunnanohjaajiksi sekä vastaavaksi uinninohjaajaksi.

Lisäksi vuonna 2018 toteutettiin sivistys- ja hyvinvointipalveluiden avustuskäytänteiden uusiminen, laadittiin liikuntasalien ja jää-monitoimihallin käyttövuorojen jakoperusteet sekä käynnistettiin liikuntapalveluiden ohjelman laatiminen. Tämän ohjelman tavoitteena on luoda tiivis katsaus liikuntapalveluiden nykytilaan sekä hahmotella suuntaviivat lähivuosille toiminnan kehittämistä, seuranta ja arviointia varten. Ohjelman laatiminen aloitettiin syksyllä 2018, ja ohjelman valmistumista on tukenut liikuntatieteen opiskelija Salla-Mari Toppilan merkittävä työpanos yhdessä työryhmän kanssa. Iso kiitos kaikille hallintokuntarajoja ylittävistä antoisista yhteistyöstä!

Liikuntapalveluiden yhtenä tärkeänä tavoitteena on kerätä palautetta palveluistaan, arvioida toiminnan vaikuttavuutta ja kehittää toimintaansa kuntalaisia kuullen. Oulaisissa on toteutettu useita erilaisia asiakaskyselyjä liikuntapalveluihin liittyen sekä perinteisiä että somekanavia hyödyntäen. Tea-viisarin tulokset liikunnan osalta vuodelta 2017 osoittavat kuitenkin, että paikkakunnalla tarvitaan yhä tekijöitä, yhteistyötä sekä uusia, ennakkoluulottomia toimintamalleja kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.

Kuntalaiset ovat ”äänestäneet jaloillaan” uudistuneiden liikuntapalveluiden puolesta. Uimahalli Lähde tavoitti vuonna 2018 lähes

55 000 kävijää, ja muillakin toimintapaikoilla järjestetyt tapahtumat tavoittivat runsaasti kuntalaisia vauvasta vaariin. Yhteisen toiminnan henki on hyvä, ja siitä parhaana esimerkkinä on syksyllä 2019 käynnistyvä liikuntaneuvonnan valmistelu yhdessä terveyskeskuksen, apteekin ja järjestöjen kanssa.

Helmikuussa 2019 Urheilugaalassa Oulussa Oulaisten kaupunki palkittiin Pohjois-Pohjanmaan liikkuvimpana kuntana. Tästä on hyvä jatkaa pitkäjänteistä kehittämistyötä yhdessä – kuntalaisten parhaaksi!

Sanna Mäyrä

Liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja

TYÖRYHMÄ

Sivistys- ja kulttuurijohtaja Ari Sarpola

Liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja Sanna Mäyrä

Työpäällikkö Jari Mustonen

Liikunnanohjaaja Jyri Hämäläinen

Fysioterapeutti Sari Kaartinen

Liikunnanopettaja Terhi Lehtola

Nuorisovaltuuston edustaja Riina Mehtälö

Vammaisneuvoston edustaja Hannu Salonen (10/2018 asti)

Kaupunginvaltuutettu Paulus Veteläinen (8/2018 asti)

Kaupunginvaltuutettu Janette Rajaniemi (2/2019 alkaen)

Liikuntatieteen opiskelija Salla-Mari Toppila (1/2019 alkaen)

SISÄLLYS

ESIPUHE	2
TYÖRYHMÄ	2
LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJELMA OSANA OULAISTEN KAUPUNGIN STRATEGIAA	4
LIIKUNTAKULTTUURIN VALTAKUNNALLISIA KEHITYSSUUNTIA	4
OULAISTEN LIIKUNTAKULTTUURIN NYKYTILA	5
Toimintaympäristöanalyysi	5
Sairastavuusindeksi	5
Hallinto	6
Talous	6
LIIKUNTAPAIKAT JA YMPÄRISTÖT	7
LIIKUNTAPALVELUIDEN VISIO	7
STRATEGISET PÄÄMÄÄRÄT 2023	8
TAVOITTEET JA TOIMENPITEET VÄESTÖRYHMITÄIN	8
Lapset ja lapsiperheet	8
Nuoret ja nuoret aikuiset	10
Työikäiset aikuiset	10
Seniorit	11
Erityisryhmät	12
LIIKUNTAPAIKKOKIIN KOHDISTUVAT TAVOITTEET JA TOIMENPITEET	12
TOTEUTUS JA SEURANTA	13
LÄHTEET	14
LIITTEET	15

LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJELMA OSANA OULAISTEN KAUPUNGIN STRATEGIAA

Sivistys- ja hyvinvointipalveluiden toimintäsäännön mukaan jokaisen toimielimen tehtävänä on valmistella omalta toimialaltaan strateginen suunnitelma, jonka kaupunginvaltuusto hyväksyy osana kaupunkistrategiaa. Oulaisten kaupungin strategia vuosille 2018–2023 määrittelee sitä, mitä ja miten kaupunki tekee, järjestää, kehittää ja turvaa toiminta-ajatukseensa kirjatut palvelut. Oulaisten kaupungin strategiaan kirjattu toiminta-ajatus on *järjestää laadukkaita, hyvinvointia ja viihtyvyyttä edistäviä palveluita sekä kehittää elinkeinoelämää ja asuinympäristöä kestävästi*. Strategiaan kirjatut arvot toiminnan taustalla ovat *avoimuus, kehitys, hyvinvointi ja vastuullisuus*.

Liikuntapalvelut on sitoutunut Oulaisten kaupungin strategiaan ja arvoihin. Lisäksi tässä ohjelmassa esitetyt tavoitteet ja toimenpiteet pohjautuvat mm. liikuntalakiin, kuntalakiin, terveydenhuoltolakiin, hyte-kertoimen prosessi-indikaattoreihin sekä tea-viisarin ja kuntalaisille järjestetyn liikuntakyselyn tuloksiin. Esitettyjen toimenpiteiden tuottamaa informaatiota on tarkoitus hyödyntää myöhemmin kaupungin hyvinvointikertomuksen laadinnassa.

LIIKUNTAKULTTUURIN VALTAKUNNALLISIA KEHITYSSUUNTIA

Valtioneuvosto julkaisi kesäkuussa 2018 laajan liikuntapoliittisen selonteon. Selonteon tausta-aineistoksi opetus- ja kulttuuriministeriö sekä valtion liikuntaneuvosto tilasivat Jyväskylän yliopistolta tutkimuskatsauksen suomalaisen liikuntakulttuurin tilasta ja liikuntapolitiikan vaikuttavuudesta. Tämän tutkimuskatsauksen mukaan suomalaisen liikuntakulttuurin keskeisimpiä kehityslinjoja ovat mm. eriytyminen, polarisoituminen, fyysisen kokonaisaktiivisuuden lasku sekä omatoimiliikunnan, matalan kynnyksen

liikuntatoiminnan ja elämäntapaohjauksen merkityksen kasvu tulevaisuudessa. Lisäksi tiedolla johtamisen sekä sosiaalisesti ja ekologisesti kestäväen kehityksen merkitys päätöksenteossa sekä liikuntapolitiikkaa ohjaavina tekijöinä ovat kasvamassa.

- Liikuntakulttuuri on eriytynyt niin organisaatioiden kuin yksilöiden liikuntakäyttämisenkin osalta
- Liikkuminen ilmiönä on polarisoitunut: osalle liikunta on yhä keskeisempi elämänsisältö, kun taas toiset eivät harrasta liikuntaa ollenkaan joko omista valinnoista tai erilaisista syrjäytymistä edistävästä tekijöistä johtuen
- Fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrä yhteiskunnassa on vähentynyt kaikissa ikäryhmissä
- Merkittävä osa liikkumisesta tapahtuu omatoimisesti: etenkin aikuisväestö ja ikääntynyt väestö liikkuu pääosin muuten kuin osana organisoitua toimintaa
- Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan sekä liikunnalliseen elämäntapaan kannustavan elintapaohjauksen merkitys on kasvamassa
- Tiedolla johtamisen merkitys liikuntapoliittisessa päätöksenteossa on kasvanut, ja tiedolla johtamisen pohjaksi tarvitaan jatkuvasti uutta tutkittua tietoa
- Sosiaalisesti ja ekologisesti kestäväen kehityksen merkitys liikuntapolitiikkaa ohjaavina tekijöinä ovat lisääntymässä tulevaisuudessa

(Valtioneuvosto 2018.)

OULAISTEN LIIKUNTAKULTTUURIN NYKYTILA

Liikunta on kunnallinen peruspalvelu. Suomen perustuslain § 16 mukaan liikunta kuuluu kansalaisen sivistyksellisiin perusoikeuksiin, joiden edellytysten luominen on julkisen vallan tehtävä. Vuonna 2015 voimaan astuneen uudistetun liikuntalain § 5 mukaan kuntien tehtävänä on järjestää liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden, tukea liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Lisäksi kuntalain § 1 ja terveydenhuoltolain § 12 mukaan kunnan tulee seurata ja edistää asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia väestöryhmittäin sekä seurata kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan ilmenneisiin hyvinvointitarpeisiin. Kunnan tulee hoitaa edellä mainittuja tehtäviään yhteistyössä eri toimialojen sekä yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

Oulaisten kaupungin liikuntapalvelut rakentaa ja ylläpitää liikunnan olosuhteita yhteistyössä teknisen keskuksen kanssa sekä tukee liikunnan kansalaistoimintaa myöntämällä seuroille käyttövuoroja ja jakamalla toiminta-avustusta, hankekohtaista kohdeapurahaa sekä urheilija-apurahoja. Vuonna 2018 jaettiin 25 000 euroa toiminta- ja kohdeavustuksia sekä 2000 euroa urheilija-apurahoja. Lisäksi liikuntapalvelut järjestää vesiliikuntaryhmiä ja uimakouluja sekä erilaisia matalan kynnyksen ryhmiä, tapahtumia, kilpailuja ja tempauksia eri kohderyhmille ja on mukana tukemassa koululaisten kilpailujen järjestämistä. Liikuntapalvelut toimii yhteistyössä mm. nuoriso- ja kulttuuripalveluiden, koulujen ja oppilaitosten, kansalaisopiston, seurakunnan, kunnan alueella toimivien liikunta- ja urheiluseurojen sekä muiden kansalaisjärjestöjen kanssa. Tällä hetkellä Oulaisissa toimii 21 aktiivista harraste- ja kilpaurheilutoimintaa tarjoavaa urheiluseuraa sekä useita muita jäseniään liikuttavia kansalaisjärjestöjä. Lista urheiluseuroista on liitteessä 1.

TOIMINTAYMPÄRISTÖANALYYSI

Oulainen on Pohjois-Pohjanmaan 12. suurin kunta 7430 asukkaallaan (31.12.2018). Suurin osa asukkaista (57 %) on 15–64 -vuotiaita, neljännes (25 %) yli 65-vuotiaita ja viidennes (19 %) alle 15-vuotiaita. Tilastokeskuksen vuoden 2015 väestöennusteen mukaan Oulaisten väkiluku laskenee 7000 asukkaaseen vuoteen 2030 mennessä. (Tilastokeskus 2015.)

Pinta-alaltaan Oulainen on 598 km², ja kaupunkia leimaavat lyhyet etäisyydet. Kaupungin elinvoimassa korostuvat vireät kylät kyläkouluineen sekä alueelliset sairaanhoidon, terveydenhuollon, kuntoutuksen ja koulutuksen palvelut.

SAIRASTAVUUSINDEKSI

THL:n sairastavuusindeksi kuvaa kuntien väestön sairastavuutta suhteessa koko maan tasoon. Indeksillä kokoaa tiedot seitsemästä vakavasta sairausryhmästä, joita ovat syöpät, sepelvaltimotauti, aivoverisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, mielenterveyden häiriöt, tapaturmat sekä dementia. Koko maan sairastavuusindeksi on 100. Tätä matalampi indeksi tarkoittaa keskimääräistä terveempää ja korkeampi indeksi keskimääräistä sairastavampaa väestöä. Ikävakiointi häivyttää tuloksista ikärakenteiden vaikutukset, jolloin tulokset soveltuvat alueiden väliseen vertailuun.

Ikävakioidun sairastavuusindeksin arvolla 124,8 Oulainen sijoittuu valtakunnallisella tasolla tarkasteltuna maan toiseksi heikoimpaan viidennekseen. Oulaisten sairastavuudessa korostuvat erityisesti dementia, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveyden ongelmat sekä sepelvaltimotauti. Nykytutkimuksen valossa säännöllinen liikunta on yleislääke lähes kaikkien pitkäaikais-sairauksien kuten valtimotautien, tyyppin 2 diabeteksen, lihavuuden, tuki- ja liikuntaelin-



Kuva 1. THL:n ikävakioidu sairastavuusindeksi 2019. Vertailussa Oulainen, Ylivieska ja Haapavesi.

sairauksien, muistisairauksien, masennuksen ja useiden syöpäsairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen (Duodecim 2016).

Hallinto

Liikunnan vastuualue on jakautunut Oulaisissa kahden toimialan kesken. Liikuntapalvelut koordinoi ja vastaa liikunnan suunnittelusta, hallinnosta ja palveluiden järjestämisestä, tekninen keskus puolestaan liikuntapaikkojen rakentamisesta ja kunnossapidosta sekä liikuntapaikkoja hoitavista ja ylläpitävistä henkilöistä. Liikunta-asioista päättävä hallinnollinen elin on sivistys- ja hyvinvointilautakunta, jonka esittelijänä toimii sivistys- ja kulttuurijohtaja. Tekninen lautakunta laatii liikuntapaikkoihin liittyvän investointisuunnitelman ja hakee liikuntapaikkojen valtionavustukset.

Liikunnan parissa työskentelee tällä hetkellä 13 henkilöä, joista liikuntapalvelut työllistää seitsemän. Liikuntapalveluita johtaa liikun-

ta- ja nuorisotoimenjohtaja. Lisäksi vakinaisessa työsuhteessa on kaksi, ja määräaikaisessa työsuhteessa yksi liikunnanohjaaja; yksi vastaava uinninohjaaja, aulaemäntä sekä uimahallin määräaikainen kahvilatyöntekijä. Teknisen keskuksen alla työskentelee kaksi vakituista ja yksi määräaikainen liikuntapaikanhoitaja; yksi vakituinen kiinteistöhoitaja sekä kaksi siistijää. Lisäksi liikuntapalvelut ja tekninen keskus työllistävät harjoittelijoita, kesätyöntekijöitä ja siviilipalvelusmiehiä.

Talous

Liikuntapalveluiden kokonaismenot oli noin 1,9 prosenttia kaupungin kokonaismenoista vuonna 2018. Vuonna 2018 liikuntaan investoitiin Oulaisissa 10,6 ja seura-avustuksia jaettiin 3,4 euroa kuntalaista kohden. Taulukossa alla on esitetty liikuntapalveluiden toimintakulut ja -tuotot vuosina 2017–2019 sekä eroteltu suurimmat kuluerät ja tulon lähteet.

	TP 2017	TP 2018	TA 2019
Toimintakulut yht.	836 262	1 102 096	1 203 074
Toimintatuotot yht.	235 501	283 376	265 630
Uimahalli Lähteen toimintakulut	381 212*	838 732	827 886
Uimahalli Lähteen toimintatuotot	116 030*	207 563	202 300
Monitoimihallin toimintakulut	151 657	172 505	143 920
Monitoimihallin toimintatuotot	63 697	60 675	51 000

*Uimahalli Lähte avattu elokuussa 2017.

Taulukko 1. Liikuntapalveluiden toimintakulut ja -tuotot vuosina 2017–2019.

LIIKUNTAPAIKAT JA YMPÄRISTÖT

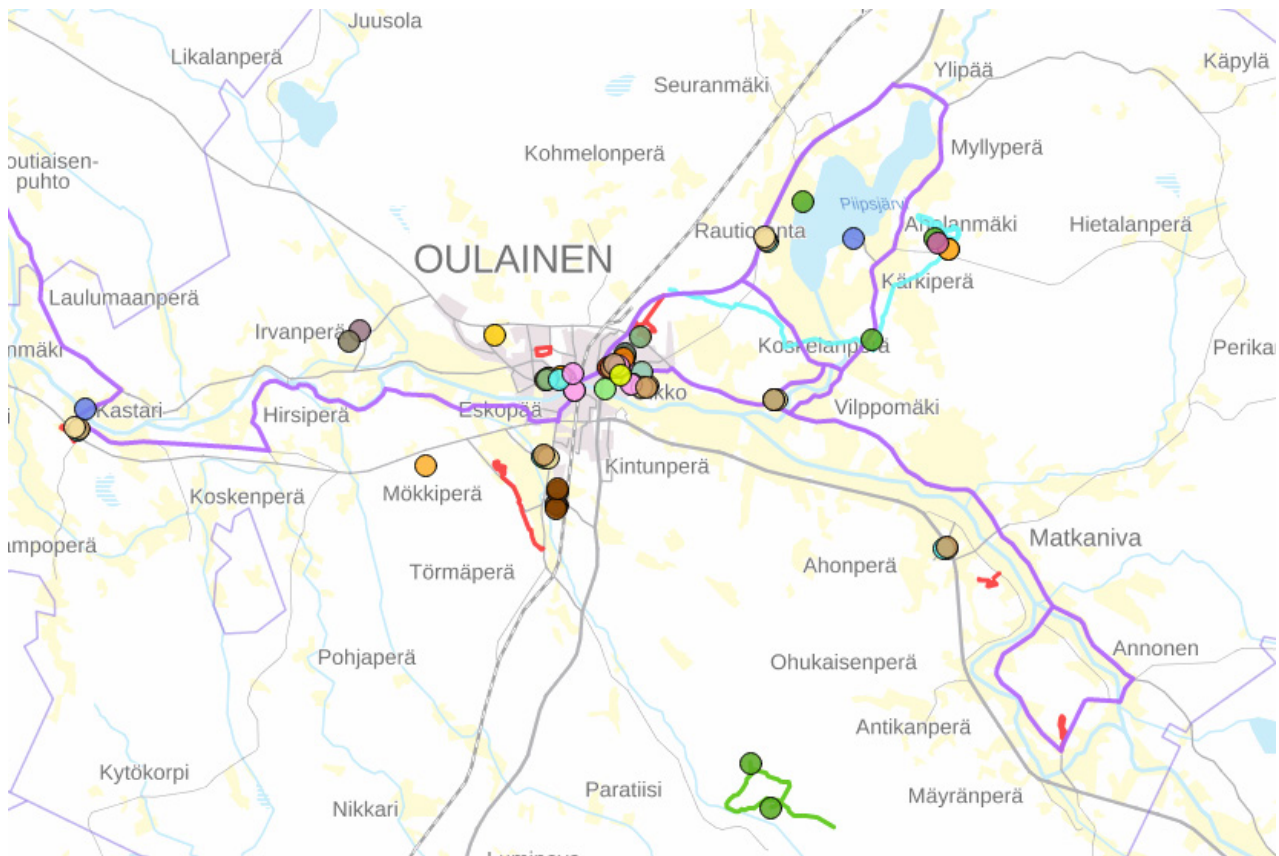
Valtakunnallisen Lipas -liikunnan paikkatietojärjestelmän mukaan Oulaisissa on yli 80 erilaista ylläpidettyä liikunnan tai ulkoilun suorituspaikkaa, joista n. 75 prosenttia on kunnan ylläpitämiä. Merkittävimpiä liikuntakeskittymiä ovat urheilupuisto, jossa sijaitsee jää-monitoimihalli, yleisurheilukenttä, nurmikentät jalkapallolle, hiekkatekonurmi pesäpallolle sekä tennis- ja koripallokentät. Noin 300 metrin säteellä urheilupuistosta sijaitsee vuonna 2017 valmistunut uimahalli Lähde. Talvisin kaupunki ylläpitää 30 kilometriä hiihtolatuja, joista suurin osa on valaistuja.

Koulujen liikuntasalit ja pihat kaukaloineen ovat merkittävä liikuntapaikkaresurssi. Koulujen pihoja on varustettu lähiliikuntapaikoiksi ja sisäliikuntasalien käyttöaste on korkea. Varsinaisten liikuntapaikkojen lisäksi tekninen keskus ylläpitää 23 kilometriä kevyenliikenteenväyliä sekä hoitaa 120 asemakaavaan merkittyä puistoaluetta, joihin kuuluvat myös venevalkamat, leikkipuistot, liikennepuisto ja skeittipuisto.

LIIKUNTAPALVELUIDEN VISIO

”Hyvinvointia ja terveyttä edistäviä laadukkaita liikuntapalveluita kaikille kuntalaisille”

Liikuntapalvelut vahvistaa liikunnan asemaa lisäämällä yhteistyötä kaikkien kunnan toimialojen, alueen kansalaistoimijoiden ja yksityisten yritysten kanssa sekä tukemalla liikunnan kansalaistoimintaa ja omaehtoista liikunnan harrastamista. Lisäksi liikuntapalvelut osallistaa kuntalaisia liikuntaa kosvaan päätöksentekoon, kehittää palveluitaan saadun palautteen perusteella sekä innostaa uusia ryhmiä liikkumisen pariin. Liikuntapalvelut tarjoaa laadukkaita, hyvinvointia ja terveyttä edistäviä liikuntapalveluita kaikille kuntalaisille.



Kuva 2. Oulaisten liikuntapaikat kartalla. Lipas -liikunnan paikkatietojärjestelmä.

STRATEGISET PÄÄMÄÄRÄT 2023

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN ELÄMÄNKAARELLA

- Yhteistyökumppaneina varhaiskasvatus, koulut, 2. asteen oppilaitokset sekä vanhusten ja vammaisten hoiva- ja asumispalvelut
- Taloudellisesti ja liikunnallisesti matalan kynnyksen toiminnan järjestäminen kaikille väestöryhmille
- Liikuntaneuvonnan järjestäminen terveytensä kannalta liian vähän liikkuville
- Yhteistyö toiminnan järjestämisessä vammais-, kansanterveys- ja muiden kansalaisjärjestöjen kanssa perinteisten liikuntaseurojen lisäksi
- Toiminnan keskittäminen erityisesti lasten ja nuorten sekä iäkkäiden ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ryhmiin

TIEDOLLA JOHTAMINEN JA OSALLISTAVA SUUNNITTELU

- Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden seuranta ja raportointi säännöllisesti väestöryhmittäin
- Liikuntapaikkojen kävijämäärien seuranta ja säännölliset asiakaspalautekyselyt
- Kuntalaisten kuuleminen liikuntaa koskevassa päätöksenteossa
- Liikuntapalveluiden toiminnan vaikutavuuden arvioinnin kehittäminen
- Ennakkovaikutusten arvioinnin käyttöönotto liikuntaa koskevassa päätöksenteossa

- Liikuntaseurojen, yhdistysten ja liikuntapalveluiden säännölliset yhteiskokoukset
- Sähköiseen avustusjärjestelmään siirtyminen

LIIKUNNAN ASEMAN VAHVISTAMINEN

- Liikunnan edistämistä käsittelevän poikkihallinnollisen työryhmän nimeäminen
- Liikunnan edistämisen ottaminen osaksi seuraavaa kaupunkistrategiaa
- Henkilöstöressurssin vahvistaminen: määräaikaisen liikunnaohjaajan toimen vakinaistaminen ja terveysliikunnan ohjaajan palkkaaminen
- Hankerahoitusten vahvempi hyödyntäminen

TAVOITTEET JA TOIMENPITEET VÄESTÖRYHMITÄIN

LAPSET JA LAPSIPERHEET

Nykytila

Liikuntatottumukset alkavat eriytyä jo noin kolmen vuoden iässä. Vanhempien kasvatuskäytännöt ja oma liikunta-aktiivisuus ovat johdonmukaisimmin yhteydessä lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Neuvolan, varhaiskasvatuksen ja alakoulujen tulisi tukea perheitä liikuntamyönteisen asenteen luomisessa. Päiväkotien ja koulujen pihojen tulisi olla liikkumaan kannustavia, ja työntekijöiden tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen kasvussa ja kehityksessä tulisi lisätä. Kilpaurheilun lisäksi tarjolla tulisi olla taloudellisesti ja urheilullisesti matalan kynnyksen toimintaa. (Itkonen ym. 2018.)

Oulaisissa alakoulujen pihojen liikuntavälineitä on viime vuosina lisätty, ja kaupunki on ollut mukana Liikkuva koulu -hankkeessa. Liikuntapalvelut järjestää lapsille vuoden mittaan ilmaisia tai edullisia uimakouluja, liikuntakouluja ja -kerhoja sekä erilaisia tapahtumia ja kilpailuja yhteistyössä eri tahojen kanssa. Säännöllisen liikuntatoiminnan järjestäminen on ollut kuitenkin perinteisesti pääosin seuratoimijoiden vastuulla. Syyskaudesta 2019 eteenpäin liikuntapalvelut tukee lasten ja nuorten liikunnan harrastamista korvaamalla alle 18-vuotiaiden salivuoromaksut 20 euron kausikohtaisella kirjausmaksulla sekä alentamalla jäävuoromaksuja kymmenellä eurolla tunti.

Tavoitteet

- Liikuntamyönteisen asenteen luominen
- Lasten ja lapsiperheiden liikkumisen lisääminen
- Uimataidon opettaminen kaikille ala-asteikäisille

Toimenpiteet

- Yhteistyön tiivistäminen varhaiskasvatuksen kanssa
- Päiväkotien ja koulujen pihojen muuttaminen lähiliikuntapaikoiksi
- Liikunnallisen leikkipuiston rakentaminen keskustan alueelle
- Liikkuva koulu -hankkeen hyvien käytäntöjen jatkaminen alakouluissa hankerahoituksen päättymisestä huolimatta
- Liikuntakerhojen kehittäminen alakouluikäisille
- Matalan kynnyksen liikuntapalveluiden ja tapahtumien kehittäminen lapsille ja lapsiperheille
- Uimakouluun osallistumisen mahdollistaminen jokaiselle esikouluikäiselle



NUORET JA NUORET AIKUISET

Nykytila

Lasten liikkuminen vähenee jyrkästi noin 12 ikävuoden jälkeen. Tämä niin kutsuttu drop off -ilmiö koskee niin omaehtoista liikuntaa kuin seuratoimintaan osallistumistakin. Muiden aktiviteettien lisääntyminen, seuratoiminnan kilpaurheilullisten tavoitteiden kasvaminen ja vapaa-ajan vähentyminen voivat johtavat liikunta-aktiivisuuden laskuun. Toisaalta aiempi korkea fyysinen aktiivisuus, liikunnassa koettu pätevyys sekä vanhempien ja sosiaalisen ympäristön tuki auttavat liikuntaharrastuksen säilymisessä murrosiän yli. Nuorten päivittäisen elinympäristön tulisi olla liikkumiseen kannustava, ja tarjolla tulisi olla matalan kynnyksen toimintaa etenkin nuorten suosimissa liikuntalajeissa. (Itkonen ym. 2018, Kokko & Hämylä 2015.)

Liikuntapalvelut on mukana tukemassa yläkoululaisten urheilukilpailuja ja liikuntapäiviä sekä tekee oppilaitosyhteistyötä toisen asteen oppilaitosten kanssa. Alueen ammattioppilaitokset ovat liittyneet mukaan valtakunnalliseen Liikkuva amis -ohjelmaan. Sali- ja jäävuoromaksujen alentaminen tukee alle 18-vuotiaiden liikunnan harrastamista, ja liikuntapalveluiden järjestämät erilaiset tapahtumat, kilpailut ja vesiliikuntaryhmät ovat avoimia kaikille kuntalaisille ja niistä tiedotetaan mm. sosiaalisessa mediassa. Erityisesti nuorille suunnattuja ja markkinoituja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ei Oulaisissa kuitenkaan tällä hetkellä ole.

Tavoitteet

- Nuorten ja nuorten aikuisten liikkumisen lisääminen
- Liikunnan drop off -ilmiön vähentäminen
- Osallisuuden lisääminen liikunnan avulla

Toimenpiteet

- Yläkoulun pihan liikunnallistaminen
- Liikkuva koulu -hankkeen toiminnan jatkaminen yläkoulussa hankerahoituksen päättymisestä huolimatta
- Oppilaitosyhteistyön tiivistäminen toisen asteen oppilaitosten kanssa
- Nuorille suunnattujen matalan kynnyksen liikuntaryhmien suunnittelu
- Nuorten harrastepassin käyttöönotto
- Valmistava ryhmä armeijaan lähteville nuorille
- E-urheilutoiminnan kehittäminen
- Tiedotuksen lisääminen sosiaalisessa mediassa

TYÖIKÄISET AIKUISET

Nykytila

Työikäisten aikuisten liikunnassa korostuvat erityisesti terveyden ja työkyvyn ylläpito. Työn fyysisen kuormituksen väheneminen on aiheuttanut sen, että liikkuminen on siirtynyt yhä useammin ainoastaan vapaa-ajalle, ja samanaikaisesti perinteisesti liikkumattomuuteen liitetyt elintapasairaudet ovat selkeästi lisääntyneet. Työttömillä taas olisi usein aikaa liikkua, mutta taloudelliset ja sosiaaliset tekijät saattavat estää liikuntaharrastusta. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tavoittaminen, liikuntaneuvonnan järjestäminen sekä arkiliikunnan edistäminen ovat keskeisiä toimia työikäisten aikuisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. (Itkonen ym. 2018, Valtioneuvosto 2018.)

Liikuntapalvelut on panostanut viime vuosina laajoja käyttäjäryhmiä tavoittavien omatoimiliikuntapaikkojen kuten uimahallin, kuntoratojen ja lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen ja kunnossapitoon. Lisäksi liikuntapalvelut järjestää yhteistyössä eri toimijoiden kanssa puulaakiurheilua sekä osallistuu mm. Pyöräilykuntien verkostoon ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelmaan. Työhyvinvointitoimintaa on pilotoitu kaupungin työntekijöiden keskuudessa, ja liikuntaneuvonnan suunnittelu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville on käynnistynyt yhteistyössä terveydenhuollon, järjestöjen ja apteekin kanssa.

Tavoitteet

- Työkäisten aikuisten liikkumisen lisääminen
- Hyvinvoinnin lisääminen ja työkyvyn ylläpitäminen
- Terveysliikunnan kehittäminen

Toimenpiteet

- Liikuntaneuvonnan järjestäminen terveytensä kannalta liian vähän liikkuville yhteistyössä perusterveydenhuollon kanssa
- Aikuisväestön liikunta-aktiivisuuden seurannan järjestäminen
- Työpaikkaliikuntaan kannustaminen
- Monipuolisen matalan kynnyksen liikuntatoiminnan ja tapahtumien järjestäminen
- Puulaakiurheilun tukeminen
- Yhteistyön tiivistäminen kansalaisjärjestöjen kanssa
- Terveysliikuntahankkeiden hyödyntäminen

SENIORIT

Nykytila

Senioreiden suhteellinen osuus väestöstä tulee lähitulevaisuudessa kasvamaan, ja tämän myötä toimintakykyä ylläpitävien edullisten liikuntapalveluiden kysyntä lisääntymään. Fyysisesti aktiivisina pysyvät seniorikansalaiset tarkoittavat yhteiskunnallisia säästöjä pienentyneiden hoito- ja hoivakustannusten muodossa, mutta etenkin ryhmäliikunta lisää tutkitusti myös koettua henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ikääntyneiden liikkumisen edistämisessä korostuvat palveluiden saavutettavuus ja esteettömyys sekä omaehtoisen liikunnan olosuhteiden kunnossapito ja liikkumista tukevien arkiympäristöjen suunnittelu. (Itkonen ym. 2018.)

Oulaisissa senioreille järjestetään matalan kynnyksen jumppa- ja liikuntaryhmiä yhteistyössä liikuntapalveluiden ja paikallisten kuntosaliryttäjien kanssa. Oulainen on mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa, ja seniorit on huomioitu myös esimerkiksi liikuntaviikon ohjelmassa. Senioripassilla pääsee ilmaiseksi kuntosalille sekä alennettuun hintaan uimaan. Kunnossa pidetyt omatoimiliikuntapaikat ja vuonna 2016 valmistunut senioripuisto palvelevat myös ikääntyntä väestöä.

Tavoitteet

- Senioreiden toimintakyvyn ylläpitäminen
- Esteettömyyden huomioiminen

Toimenpiteet

- Voimaa vanhuuteen -hankkeeseen osallistuminen
- Vertaisohjaajien kouluttaminen
- Matalan kynnyksen ryhmätoiminnan tarjoaminen

- Senioripassin kehittäminen yhteistyössä yksityisten yritysten kanssa
- Yhteistyön tiivistäminen terveydenhuollon ja vanhainkotien kanssa
- Yhteistyön tiivistäminen kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjen kanssa
- Esteettömyys- ja turvallisuusnäkökulmien huomioiminen rakentaessa uutta ja peruskorjatessa vanhaa

ERITYISRYHMÄT

Nykytila

Erityisryhmiin kuuluvaksi lasketaan yleensä vammaiset, pitkäaikaissairaat sekä toimintakyvyltään selkeästi heikentyneet henkilöt. Noin seitsemän prosenttia työkäisistä saa vammaisetuutta, ja erilaisten arvioiden mukaan noin 10–15 prosentilla koko väestöstä on vammasta tai pitkäaikaissairaudesta johtuvia liikkumisen tai toimimisen esteitä. Yhdenvertaisuuslain mukaisesti tälle ryhmälle tulee järjestää mahdollisuus liikuntaan. Erityisryhmien liikuntatarjonta on lisääntynyt kunnissa viime vuosina, mutta yhdenvertaisuuden toteutumista liikunnassa hidastavat edelleen mm. esteettömien tilojen, apuvälineiden ja avustajien sekä erityisliikunnan ohjaajien puute. (Itkonen ym. 2018.)

Oulaisten liikuntapalvelut järjestää erityislasten liikuntakerhoja ja uimakouluja. Soveltava liikunta on huomioitu erilaisten teemaviikkojen, kuten liikuntaviikon ohjelmassa, ja parasarjat on lisätty kaupungin järjestämiin puulaakikilpailuihin sekä koululaisten urheilukilpailuihin.

Tavoitteet

- Yhdenvertaisuuden toteutuminen liikunnassa
- Esteettömyyden huomioiminen

Toimenpiteet

- Yhteistyön tiivistäminen terveydenhuollon kanssa
- Yhteistyön tiivistäminen kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen kanssa
- Paraurheilun kehittäminen yhdessä koulujen ja seurojen kanssa
- Erityisliikuntahankkeiden hyödyntäminen
- Esteettömyys- ja turvallisuusnäkökulmien huomioiminen rakentaessa uutta ja peruskorjatessa vanhaa

LIIKUNTAPAIKKoihin KOHDISTUVAT TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Nykytila

Yhtenä tämän ohjelman tausta-aineistona toimi kevään 2019 aikana kaupungin nettisivuilla toteutettu liikuntapaikka- ja palvelukysely. Kysely keräsi 196 vastaajaa, joista 78 prosenttia oli naisia. Tyytyväisyyttä Oulaisten liikuntamahdollisuuksiin kysyttiin viisiportaisen Likert-asteikon (erittäin tyytymätön – erittäin tyytyväinen) avulla. Kyselyyn vastanneista 68 prosenttia oli vähintään tyytyväisiä kaupungin ylläpitämiin ulkoliikuntapaikkoihin. Sisäliikuntapaikkojen osalta vastaava luku oli 70 prosenttia, ja 72 prosenttia vastaajista oli vähintään tyytyväisiä Oulaisten liikuntamahdollisuuksiin kokonaisuutena. Avointen vastausten perusteella erityisen tyytyväisiä oltiin uuteen uimahalliin. Useita positiivisia mainintoja sai myös kattava latuverkosto.

Eniten kehitettävää nähtiin olevan urheilukentän alueessa. Mainintoja saivat lisäksi yksittäisten ulkoliikuntapaikkojen hoitamaton ulkonäkö sekä kevyenliikenteenväylien asfaltin huono kunto. Sisäliikuntapaikkojen osalta

kritiikkiä sai joidenkin salien heikko varustelutaso ja siisteys sekä suuremman sisäpalloiluhallin puuttuminen.

Liikuntapaikkoihin on investoitu Oulaisissa viime vuosina rohkeasti, mikä heijastellee kyselyyn vastanneiden kuntalaisten tyytyväisyyteen. Suuria investointeja on kuitenkin edessä lähivuosinakin mm. jää-monitoimihallin tekniikan tullessa elinkaarensa päähän. Hyvä esimerkki pienestä, mutta oikein kohdistetusta investoinnista on sen sijaan esimerkiksi Ouluntien pururadan kuntoporaat. Myös erilaiset luontoliikuntapaikat ovat verrattain edullisia perustaa ja ylläpitää, ja ne palvelevat niin suunnistajia, maastopyöräilijöitä, polkujuoksijoita kuin luontoretkeilijöitäkin.

Tavoitteet

- Laajoja käyttäjäryhmiä palvelevan perusliikuntapaikkaverkoston kunnossapito
- Esteettömyyden ja ekologisuuden huomioiminen peruskorjatussa vanhaa ja rakentaessa uutta
- Pienet mutta vaikuttavat investoinnit; panostaminen lähi- ja luontoliikuntaan
- Hankkeiden hyödyntäminen liikuntapaikkarakentamisessa
- Liikuntapaikkahankkeiden toteuttaminen yhteistyössä seurojen, yhdistysten ja harrastajien kanssa

Toimenpiteet

- Yleisurheilukentän peruskorjaus (2019–2020)
- Kuntoratojen ratapohjien kunnostaminen ja valojen uusiminen (2019–2023)
- Honkamajan ulkoilureitin jatko (2020)

- Juho Oksan koulun piha-alueiden & lähiliikuntapaikan uudistaminen (2020)
- Monitoimihallin peruskorjaus (2020)
- Metsolan päiväkodin piha-alueiden leikkivälineiden uusiminen (2021–2022)
- Matkanivan koulun lähiliikuntapaikka & pihan virikkeellistäminen (2023)
- Yläkoulun pihan liikunnallistaminen (esittäminen investointisuunnitelmaan)
- Kotimarjalan tenniskenttien & koripallokentän perusparannus (esittäminen investointisuunnitelmaan)
- Kotimarjalan nurmikentän peruskorjaus (esittäminen investointisuunnitelmaan)
- Kuntorata-latujen ulkoilureittitoimituksen tarkastaminen ja uusiminen tarvittaessa (esittäminen investointisuunnitelmaan)

TOTEUTUS JA SEURANTA

Tämä ohjelma toimii liikuntapalveluiden toiminnan kehittämisen apuna ja päätöksenteon tukena. Ohjelma toimii pohjana vuosittain laadittavalle talous- ja toimintasuunnitelmalle sekä kolmeksi vuodeksi kerrallaan laadittavalle investointisuunnitelmalle. Suunnitelma on joustava ja päivittyvä; tarvittaessa toimenpiteitä voidaan tarkastaa ja ottaa käyttöön uusia. Sivistys- ja hyvinvointilautakunta seuraa vuosittain toimintasuunnitelman tavoitteiden saavuttamista.

LÄHTEET

Duodecim 2016. Liikunta. Käypä hoito -suositus.

Itkonen, H. Lehtonen, K. Aarresola, O. 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6.

Kokko, S. & Hämylä R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.

Kuntalaki 2015/410. Annettu Helsingissä 10.4.2015.

Kuva 1. THL. http://terveytemme.fi/sairastavuusindeksi/2016/kunnat_html/atlas.html.

Kuva 2. <https://lipas.fi/liikuntapaikat>.

Liikuntalaki 2015/390. Annettu Helsingissä 10.4.2015.

Lipas – Liikunnan paikkatietojärjestelmä. <https://www.lipas.fi/etusivu>.

Perustuslaki 1999/731. Annettu Helsingissä 11.6.1999.

Terveystalolaki 1326/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

THL 2019. THL:n sairastavuusindeksi. <http://www.terveytemme.fi/sairastavuusindeksi>.

Tilastokeskus 2015. Väestöennuste 2015 iän ja sukupuolen mukaan alueittain 2015–2040.

Valtioneuvosto 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta.

LIITTEET

Liite 1. Oulaisissa toimivat urheiluseurat

Ateljeen Ratsastajat ry

Cobrat ry

Jokilaaksojen kelkkailijat ry

Jokilaakson maastoautoilijat

Karataseura Kase H/ Oulainen

Oulaisten ampujat

Oulaisten Ampumaratayhdistys

Oulaisten Hevosystävät ry

Oulaisten Huima ry

Oulaisten Moottorikerho/UA

Oulaisten Naisvoimistelijat (toiminta tauolla)

Oulaisten Onkijat

Oulaisten Seudun Tikka

Oulaisten Taru

Oulaisten Verkkopalloseura

Oulaisten Voimailijat -86 ry

Paratiisin Moottori-Urheilijat ry

Pyhäjokilaakson Ratsastajat ry

Pyhäjokiseudun Latu

Pyhäjokiseudun Suunnistajat ry

Sulka

Sulkapalloseura Let -96 ry

Liite 2. Oulaisten liikuntapaikat

Oulaisten liikuntapaikat	Liikuntapaikkatyyppi	Kaupunki	Yksityinen
Honkamajan ampumarata	Ampumarata		x
Rinnekaan ampumarata	Ampumarata		x
Säkkiniitun ampumarata	Ampumarata		x
Sporting ammuntarata	Ampumarata		x
Honkamajan fribeegolfrata	Frisbeegolfrata	x	
Valorannan frisbeegolfrata	Frisbeegolfrata	x	
Jauhinkankaan koulun frisbeegolfrata	Frisbeegolfrata	x	
Matkanivan kylätalon frisbeegolfrata	Frisbeegolfrata		x
Irvan moottorirata	Jokamies- ja rallicross-rata		x
Jousiammunnan ulkorata	Jousiammuntarata	x	
Jauhinkankaan koulun kaukalo	Kaukalo	x	
Piipsjärven koulun kaukalo	Kaukalo	x	
Matkanivan koulun kaukalo	Kaukalo	x	
Petäjaskosken koulun kaukalo	Kaukalo	x	
Juho Oksan koulun kaukalo	Kaukalo	x	
Lehtopään koulun kaukalo	Kaukalo	x	
Honkamajan hiihtokeskus	Kilpahiihtokeskus	x	
Oulaisten jäähalli	Kilpajäähalli	x	
Kotimarjalan koripallokenttä	Koripallokenttä	x	
Matkanivan kuntorata-latu	Kuntorata	x	
Toholan kuntorata-latu	Kuntorata	x	
Kalliokankaan kuntorata-latu	Kuntorata	x	
Petäjaskosken kuntorata-latu	Kuntorata	x	
Ouluntien kuntorata-latu	Kuntorata	x	
Mäyrän kuntorata-latu	Kuntorata	x	
Oulaisten yläkoulun kuntosali	Kuntosali	x	
Monitoimihallin kuntosali	Kuntosali	x	
VahvaOte -kuntosali	Kuntosali		x
Jedu liiketalouden yksikön kuntosali	Kuntosali		x
Taukokankaan kuntosali	Kuntosali		x
Jedu sosiaali- ja terveystalouden yksikön kuntosali	Kuntosali		x
Kuntopiste Femoris	Kuntosali		x
Yläkoulun ulkokuntosali	Ulkokuntosali	x	
Ahvenlammen laavu	Laavu, kota tai kammi	x	
Kettukallion laavu	Laavu, kota tai kammi	x	
Piipsjärven venerannan laavu	Laavu, kota tai kammi	x	
Honkamajan laavu	Laavu, kota tai kammi	x	
Rinnekaan kota	Laavu, kota tai kammi		x
Viihankankaan laavu	Laavu, kota tai kammi		x

Isojärven laavu	Laavu, kota tai kammi	x	
Oulainen - Honkamaja yhdyslatu	Latu	x	
Taukokankaan liikuntasali	Liikuntasali		x
Jedu liiketalouden yksikön liikuntasali	Liikuntasali		x
Matkanivan koulun liikuntasali	Liikuntasali	x	
Jedu sosiaali- ja terveystalon yksikön liikuntasali	Liikuntasali		x
Juho Oksan koulun liikuntasali	Liikuntasali	x	
Oulaisten yläkoulun liikuntasali	Liikuntasali	x	
Petäjaskosken koulun liikuntasali	Liikuntasali	x	
Lehtopään koulun liikuntasali	Liikuntasali	x	
Jauhinkankaan koulun liikuntasali	Liikuntasali	x	
Piipsjärven koulun liikuntasali	Liikuntasali	x	
Isojärven luontopolku	Luontopolku	x	
Yhdysreitti Honkamaja-Kinttupolut	Luontopolku		x
Juho Oksan koulun lähiliikuntapaikka	Lähiliikuntapaikka	x	
Senioripuisto	Lähiliikuntapaikka	x	
Piipsjärven koulun lähiliikuntapaikka	Lähiliikuntapaikka	x	
Jauhinkankaan koulun lähiliikuntapaikka	Lähiliikuntapaikka	x	
Ouluntien pururadan ulkokuntoilupaikka	Lähiliikuntapaikka	x	
Juho Oksan koulun pallokenttä	Pallokenttä	x	
Lehtopään koulun pallokenttä	Pallokenttä	x	
Piipsjärven koulun pallokenttä	Pallokenttä	x	
Jauhinkankaan koulun pallokenttä	Pallokenttä	x	
Matkanivan koulun pallokenttä	Pallokenttä	x	
Petäjaskosken koulun pallokenttä	Pallokenttä	x	
Juho Oksan peliareena (nurmi)	Pallokenttä	x	
Kotimarjalan kenttä (siirtonurmi)	Pallokenttä	x	
Konttilan iso nurmikenttä	Pallokenttä	x	
Konttilan pieni nurmikenttä	Pallokenttä	x	
Keskuskenttä	Pallokenttä	x	
Urheilupuiston pesäpallokenttä	Pesäpallokenttä	x	
Ouluntie-Piipsjärvi pyöräilyreitti	Pyöräilyreitti	x	
Oulainen-Matkaniva pyöräilyreitti	Pyöräilyreitti	x	
Oulainen-Pyhäjoki pyöräilyreitti	Pyöräilyreitti	x	
Ratsu-Ateljeen uusi kenttä	Ratsastuskenttä		x
Ratsu-Ateljeen vanha kenttä	Ratsastuskenttä		x
Pyhäjokilaakson Ratsastajat ry/kenttä	Ratsastuskenttä		x
Ratsu-Ateljeen maneesi	Ratsastusmaneesi		x
Pyhäjokilaakson Ratsastajat ry/maneesi	Ratsastusmaneesi		x
Oulaisten ravirata	Ravirata		x
Juho Oksan koulun sisäampumarata	Sisäampumarata	x	
Skeittipuisto	Skeitti-/rullaluistelupaikka	x	

Kotimarjalan tenniskentät	Tenniskenttäalue	x	
Oulaskankaan tenniskenttä	Tenniskenttäalue		x
Rinnekaan metsästysmaja	Tupa		x
Hirvimaja	Tupa		x
Ahmastupa	Tupa		x
Taukokankaan uima-allas	Uima-allas		x
Uimahalli Lähde	Uimahalli	x	
Kurjenrannan uimapaikka	Uimapaikka	x	
Koskikeitaan uimaranta	Uimapaikka	x	
Yläkoulun ulkokuntoilulaitteet	Ulkokuntoilupaikka	x	
Ouluntien pururadan ulkokuntoilupaikka	Ulkokuntoilupaikka	x	
Monitoimihallin yleisurheilun suorituspaikat	Yksittäinen yleisurheilun suorituspaikka	x	
Oulaisten keskusurheilukenttä	Yleisurheilukenttä	x	

