

Rantasalmen liikunta- ohjelma 2026-2029

Tiivistelmä

Rantasalmen liikuntaohjelma vuosille 2026-2029 sisältää Liikuntasuunnitelman, liikunnan olosuhteiden kehittämissuunnitelman, palveluverkkoselvityksen- ja suunnitelman ja soveltavan liikunnan suunnitelman

Hyväksytty

Hyvinvointi- ja sivistyslautakunta XX.XX.2026 §X

Kunnanhallitus XX.XX.2026 § X

Kunnanvaltuusto XX.XX.2026 §X

Sisällysluettelo

Johdanto	1
1. Lähtökohdat	2
2. Liikuntapalveluiden peruskuvaus	3
2.1 Liikuntapalveluiden toiminta-ajatus, organisaatio, vastuut ja taloudelliset resurssit	3
2.2 Yhteistyötahot ja avustustoiminta	4
2.2.1 Urheiluseura- ja liikuntajärjestöt ja muut yhdistys- ja järjestötoimijat	4
2.2.2 Kunnan sisäinen yhteistyö.....	5
2.2.3 Järvi-Saimaan kansalaisopisto	5
2.2.4 Muut yhteistyötahot	5
2.2.5 Avustukset	6
2.2.6 Vastuullisuus	6
2.3 Liikunnan TEA -viisari	6
2.4 Liikuntapalveluihin vaikuttavat muutostekijät.....	7
3. Liikuntapalvelut ikäryhmittäin.....	8
3.1 Alle kouluikäisten ja lapsiperheiden liikunta	8
3.2 Kouluikäisten ja nuorten liikunta.....	8
3.3 Työikäisten liikunta	8
3.4 Ikäihmisten liikunta	8
3.5 Soveltava liikunta.....	9
4. Liikunnan olosuhteet, palveluverkko ja liikuntapaikat	9
4.1 Sisäliikunnan olosuhteet.....	9
4.2 Ulkoliikunnan olosuhteet	9
4.3 Liikunnan palveluverkko ja liikuntapaikat	9
4.3.1 Nykyiset liikuntapaikat ja liikuntapaikkaverkosto 2026-2029.....	9
4.3.2 Liikuntapaikkarakentaminen ja investoinnit.....	12
4.3.3 Liikunnan investointisuunnitelma 2026 - 2029	12
5. Liikunnan kehittämissuunnitelma 2026-2029.....	13
LIITE 1 Liikunnan avustussäännöt.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Liite 2 Rantasalmen soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2026-2029....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

Johdanto

Kunnan liikuntapalveluiden perustehtävänä on edistää asukkaidensa hyvinvointia ja kestävästä kehitystä.

Liikuntaohjelman 2026–2029 tarkoituksena on tuoda esille tämän päivän liikunnan lähtökohdat: myönteiset asiat ja tulevaisuudessa kehitettävät asiat kunnallisessa liikuntapalvelussa. Asiakirja toimii liikuntapalveluita ja päätöksentekoa ohjaavana asiakirjana.

Rantasalmen kunnassa on noin 3250 asukasta. Väestöennuste on Rantasalmella tasaisesti laskeva. Asukkaiden keski-ikä nousee tulevien vuosien aikana ja muutto- tai syntyvyysennuste ei juurikaan tue väestön kasvua tai väestösuhteen muutosta nuorempaan suuntaan. Väestön rakenteen tulevaisuuden kokonaiskuva, nuorten kasvanut liikkumattomuuden trendi, pidentynyt elinajan ennuste ja kuntatalouden haasteet, tuovat tarpeen kohdentaa jatkossa liikunnan resurssit entistä tehokkaammin.

Liikuntaohjelmaa laadittaessa on pyritty löytämään kaikki liikunnan osa-alueet ja niiden kehittämiskohteet; Liikuntatoiminta, avustukset, liikuntajärjestöt, liikuntapaikkojen kunnossapito ja –rakentaminen (olemassa oleva verkosto ja sen vaatimat investoinnit, uusia avauksia unohtamatta) sekä tasapuolinen liikunnan tarjoaminen kuntalaisille kuntoisuudesta riippumatta. Kunta on profiloitunut toteuttamaan osaltaan Hyvän mielen kunta -teemaa ja on arvojensa mukaan Kestävä luonnostaan, onnekas yhteisöstään ja idyllisesti elinvoimainen. Kuntastrategian mukaan strategiset päämäärät 1. Monipuolinen elinkeinoelämä ja kokeileva kunta, 2. Laadukkaat kasvun ja oppimisen palvelut, 3. Energiaomavaraisuus ja toimiva infrastruktuuri ja 4. Aktiivinen ja osallistava kunta. Nämä lähtökohdat on huomioitu suunnitelmassa.

Ohjelma on laadittu yhteistyössä kunnan hyvinvoinnin toimialan ja Järvi-Saimaan Palvelut Oy:n kanssa. Liikuntaohjelmaan on pyydetty lausunnot Lausuntopalvelu.fi -palvelun kautta eri toimijatahoilta ja kuntalaisilta.

Liikuntaohjelma vuosille 2026–2029 sisältää liikuntasuunnitelman, liikunnan olosuhteiden kehittämissuunnitelman, palveluverkkoselvityksen- ja suunnitelman sekä soveltava liikunnan suunnitelman.

Lähtökohdat

Liikunnan merkitys terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä on merkittävä. Hyvä terveys ja toimintakyky ovat yksilön, mutta myös kuntayhteisön voimavara. Liikunnalla on todettu saavutettavan monia hyödyllisiä vaikutuksia yksilötasolla, mutta liikunnan harrastamisella voidaan saavuttaa myös merkittäviä kansantaloudellisia ja -terveydellisiä vaikutuksia. Tulevaisuudessa erityisesti liikunnan ja terveystiikunnan ennaltaehkäisevät vaikutukset korostuvat. Liikunnan harrastamiseen liittyy myös muita keskeisiä motiiveja terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi, kuten ilo ja virkistys, sosiaalinen vuorovaikutus, rentoutuminen, kilpailulliset tavoitteet ja luonnosta nauttiminen.

Perustuslaki 731/1999: Julkisen vallan velvoitteena on turvata jokaisen mahdollisuus kehittää itseään varallisuudesta riippumatta ja liikunta on yksi tärkeä osa itsensä kehittämistä.

Kuntalaki 410/2015: Kuntalaissa todetaan, että kuntien on pyrittävä edistämään asukkaiden hyvinvointia ja kestävää kehitystä alueellaan. Liikunnalla katsotaan olevan selkeä yhteys ihmisten työkykyyn, terveyteen ja sitä kautta koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Liikunnalla katsotaan olevan merkittävä rooli kuntalaisten työkyvyn ja terveyden ylläpidossa.

Liikuntalaki 390/2015: Liikuntalain mukaan yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien lakisääteinen tehtävä ja lain tarkoituksena on mm. edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan alueella. Liikuntalain arvopohjassa on keskeistä yhteiskunnan hyvinvointipolitiikan tukeminen liikunnan avulla. Tavoitteena on selkeästi liikuntaharrastuksen laajentaminen myös uusiin ja liikunnallisesti passiivisiin väestöryhmiin.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014: velvoittaa julkisia toimijoita poistamaan esteitä ja syrjiviä käytäntöjä sekä edistämään tosiasiallista yhdenvertaisuutta palveluissa.

Vammaispalvelulaki 675/2023: puolestaan turvaa vammaisten henkilöiden oikeuden osallistua yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti, mikä koskee myös liikuntapalveluja.

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämistä koskevat lait, kuten **kansanterveyslaki (66/1972)** ja **terveydenhuoltolaki (1326/2010)**, painottavat ennaltaehkäisevän terveyden edistämisen merkitystä. Fyysinen aktiivisuus ja mahdollisuus osallistua liikuntaan nähdään osana terveyspalveluita, ja kuntien sekä hyvinvointialueiden tehtävänä on tukea erityisryhmien toimintakykyä myös liikunnan keinoin. **Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012)** vahvistaa tämän näkökulman ikääntyneille suunnattujen palvelujen osalta.

Liikuntalain perusteluissa todetaan, että oikeus liikuntaan on nähtävä osana kansalaisten peruspalveluja. Liikuntatoiminnan rinnalle on nyt nostettu liikunnan yhteiskunnalliset vaikutukset. Liikuntalaki antaa kunnille myös selkeän toimintavelvoitteen eli liikunnan yleisen

edistämisvelvoitteen: "Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. Laki velvoittaa myös edistämään kilpa- ja huippu-urheilua sekä tukemaan rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita. Vastuu liikuntatoimen yleisestä johdosta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta on paikallistasolla kunnilla". Velvoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys eli kokonaisvaltainen toiminnan vastuullisuus.

Valtakunnallisissa ohjelmissa on nostettu esille liikunnan ja sen edellytysten kehittämisen tärkeys ja yhteistyön merkitys kehittämistyössä eri toimijoiden välillä. Liikunnan merkitys korostuu teknistyvässä yhteiskunnassa, jossa istuminen ja yksitoikkoiset asennot toistuvat enenevässä määrin.

Liikuntapalveluiden peruskuvaus

2.1 Liikuntapalveluiden toiminta-ajatus, organisaatio, vastuut ja taloudelliset resurssit

Liikuntapalveluiden toiminta-ajatuksena on tarjota monipuolisia liikunnan harrastusmahdollisuuksia ja järjestää monipuolista lasten ja nuorten kasvua edistävää toimintaa. Aktivoida ja tukea kunto- ja terveysliikuntaa. Tukea järjestötoimintaa toiminnallisilla avustuksilla. Kehittää liikuntapaikkojen sekä liikunta-alueiden kunnossapitoa. Edistää ja tukea järjestöjen kilpailutoimintaa ja järjestää yhteistyössä järjestöjen kanssa kunnallista kilpailutoimintaa. Kunnan liikuntapalveluiden tavoitteena on tuottaa kuntalaisille liikunnan peruspalvelut taloudellisesti järkevällä tavalla, mahdollistaa kouluille hyvät liikuntapaikat ja edistää ja tukea vastuullista järjestötoimintaa. Rantasalmen vahvuus liikuntapalveluiden järjestämisen olosuhteissa on lähiluonto ja sen tarjoamat puitteet.

Liikunta on osa Hyvinvoinnin toimialaa, johon lisäksi kuuluu hyvinvoinnin hallinto, hyvinvointipalvelut, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, kulttuuri ja nuorten palvelut. Hyvinvoinnin toimiala on hyvinvointi- ja sivistyslautakunnan alaista toimintaa. Kunnan liikuntaviranhaltijana toimii hyvinvointijohtaja ja liikuntapalveluista vastaavana toimii vapaa-aikakoordinaattori.

Kunta ostaa liikuntapalveluiden kokonaisuuden vuoden 2025 loppuun asti Järvi-Saimaan Palvelut Oy:ltä, pl. avustukset. Järvi-Saimaan Palvelut Oy:n liikuntavastaavana toimii liikuntapaikkamestari ja hänen alaisuudessaan toimii kenttämestari ja liikunta-alueiden hoitaja (-t). Vuoden 2026 alusta Järvi-Saimaan Palvelut Oy vastaa liikunta-alueiden hoidosta ja kunnossapidosta ja liikunnan investoinneista ja liikunnan suunnittelu ja ohjaus siirtyy kunnan omaksi tuotannoksi. Liikunnanohjauksen palvelupolkua on kehitetty Itä-Suomen aluehallintoviraston rahoittamassa kolmevuotisessa hankkeessa ja kehitystyö jatkuu kunnan omana toimintana.

Liikuntapalvelut toimii osin teknisten palveluiden/kunnan omistaman yhtiön hallinnoimissa tiloissa mm. kuntosali ja vastaa omalla budjetillaan ko. tilojen käyttökustannuksista.

Liikuntapalveluiden talousarvion kuluvaraus on vuonna 2026 yhteensä n. -343 000 € pl. poistot ja tulo-odotus noin 32 000 € ja investointivaraus 69.000 euroa. Kustannukset muodostuvat pääosin hankintasopimuksesta Järvi-Saimaan Palvelut Oy:n kanssa ja liikunnan avustuksista. Muut kulut muodostuvat liikuntapaikkojen energia – ja vesikustannuksista sekä vakuutuksista. Tulot muodostuvat kuntosali-, avantouinti- ja liikuntatilavuokrista.

1.2 Yhteistyötahot ja avustustoiminta

Liikuntapalvelun kokonaisuus muodostuu 1.1.2026 alkaen kunnan omasta palvelutuotannosta, Järvi-Saimaan Palvelut Oy:n tuottamista liikuntapaikkojen hoito- ja kunnossapitopalveluista ja liikuntajärjestöjen tuottamista palveluista.

Liikuntaryhmien ohjausta järjestetään järjestöjen avustusten kautta ja vertaisohjaajien toimesta. Ohjattua ryhmätoimintaa tarjoaa myös yrittäjä. Kouluilla ohjattua toimintaa järjestetään kunnan Sporttis -kerhon ja Varkauden kaupungin Lasten kulttuurikeskus Verson hallinnoiman Harrastamisen Suomen malli -rahoituksen saaneen Mun juttu – harrastamisen malli -kerhotoiminnan kautta.

Kunnallista kilpailutoimintaa ostetaan pääsääntöisesti lajikohtaisesti järjestöjen kautta ostopalvelusopimuksilla. Suurten liikuntatapahtumien järjestelyissä on myös liikuntapalvelut aktiivisesti mukana, ja tapahtumien toteuttamisesta sovitaan erikseen kirjallisella yhteistyösopimuksella. Liikuntapalvelut on mukana erilaisissa terveys- ja kuntoliikunnan kehittämishankkeissa. Urheiluseura- ja liikuntajärjestöt ja muut yhdistys- ja järjestötoimijat.

Laaja-alainen ja aktiivinen seura- ja järjestötoiminta on tärkeä yhteistyötaho liikuntapalveluille. Lasten ja nuorten osalta järjestöt toimivat esimerkiksi paikkakunnan liikunnallisen elämäntavan mahdollistajina. Liikuntajärjestöjen toimintaan kuuluu lasten ja nuorten lisäksi myös aikuisten kilpaurheilutoiminta sekä kunto- ja terveysliikuntamahdollisuuksien tarjoaminen.

Kansanterveysjärjestöjen liikuntatoiminta on jäsenistön toimintakykyä tukevaa, sillä erilaiset sairaudet tai toimintakyvyn puuttuminen vaikeuttaa jäseniä osallistumaan yleisiin liikuntatoimintoihin. Kunta tukee avustuksin esim. Tules -yhdistyksen järjestämää uimahallikilpailusta lähiuimahalliin, johon osallistuminen on avointa kaikille halukkaille.

Kyläyhdistysten ja niihin rinnastuvien yhdistystoimijoiden kanssa on kokeiltu kumppanuussopimusmallia vuodesta 2025 alkaen. Mallilla tuetaan kylien toimintaa liikunnallisuuden edistämisessä ja liikuntapaikkojen ylläpidossa.

Yhteistyössä korostuu jatkossa yhdistystoiminnan tukeminen avustuksin, neuvonnan ja koulutusten muodoissa. Tiedonkulun tehostamisessa on edistytty kunnan viestintäresurssin lisäämisen, sähköisten kanavien käyttöönoton ja säännöllisten yhteisten tapaamisten myötä. Liikunnan kumppanuuspöytä on käynnistynyt syksyllä 2024 ja kokoontuu 1-2 kertaa vuodessa. Ryhmävetäjien aktivointi ja koulutusten järjestäminen yhteistyössä eri toimijatahojen kanssa tukee osaltaan liikunnan tarjonnan monipuolistamista ja myös soveltavan liikunnan ryhmien muodostamista. Vertaisohjaajatoiminta on onnistunutta Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmissä.

Liikuntajärjestöt

Rantasalmen paikalliset, aktiiviset liikuntatoimijat

- Rantasalmen Urheilijat ry
- Länsi-Rantasalmen Urheilijat ry
- Rantasalmi Golf ry
- Rantasalmen Urheilu- ja Metsästysseurat ry
- Rantasalmen Pursiseura ry
- Rantasalmen Urheiluautoilijat ry

Maakunnallisena toimijana Etelä-Savon liikunta ry.

Liikuntatoimen tukena toimivat muut paikalliset järjestöt mm.

- Rantasalmen 4H -yhdistys ry
- MLL Rantasalmi ry
- Rantasalmen Tules ry
- Rantasalmen Kehitysvammaisten tuki ry
- Kyläyhdistykset
- Rantasalmen Eläkkeensaajat ry
- Eläkeliiton Rantasalmen yhdistys

2.2.2 Kunnan sisäinen yhteistyö

Liikuntapalvelut on osa hyvinvointipalveluita 1.1.2024 alkaen ja tekee yhteistyötä kunnan muiden hallintokuntien kanssa. Toimialojen yhteistoiminta luo edellytyksiä ja vahvistaa järkipäistä toimintaa myös liikuntapalveluissa. Liikuntapalvelut on aktiivisesti mukana hyvinvointisuunnittelussa ja toteutuksessa.

Tekninen toimi on yhteistyötaho mm. liikuntapaikka- ja -verkostosuunnittelussa kaavoituksen ja kunnallistekniikan näkökulmista. Järvi-Saimaan Palvelut Oy vastaa liikunnan investointien toteuttamisesta.

Sivistystoimen kanssa tehdään yhteistyötä liikuntapaikkojen suunnittelussa ja toteutuksessa, liikunnan suorituspaikkojen kunnossapidossa ja -hoidossa, salivarauksissa ja liikuntapäivien, urheilukilpailujen ja muiden teemapäivien ja tempausten suunnittelussa ja toteutuksessa. Yhtenäiskoulun sali on iltaisin käytössä kuntalaisten liikunnan harrastamiseen.

2.2.3 Järvi-Saimaan kansalaisopisto

Opiston kanssa Liikuntapalvelut tekee yhteistyötä liikuntapiirien ja kuntosalitoiminnan muodossa. Opiston toiminta on eri-ikäisten liikunnallisuutta edistävää mm. tanssia, kuntosalia, joogaa ja tuolijumpaa.

2.2.4 Muut yhteistyötahot

Liikuntapalvelut tekee yhteistyötä myös muiden lähialueen kuntien, maakunnallisten ja yhteiskunnallisten tahojen kanssa, esim. Etelä-Savon liikunta, Lupa- ja valvontavirasto (LVV), Ikäinstituutti ja eri lajiliitot.

Liikunnanohjaajilla on maakunnallinen verkosto, joka kokoontuu useamman kerran vuodessa. Liikuntatoimi osallistuu säännöllisesti Lupa- ja valvontaviraston järjestämiin tapaamisiin ja koulutuksiin.

2.2.5 Avustukset

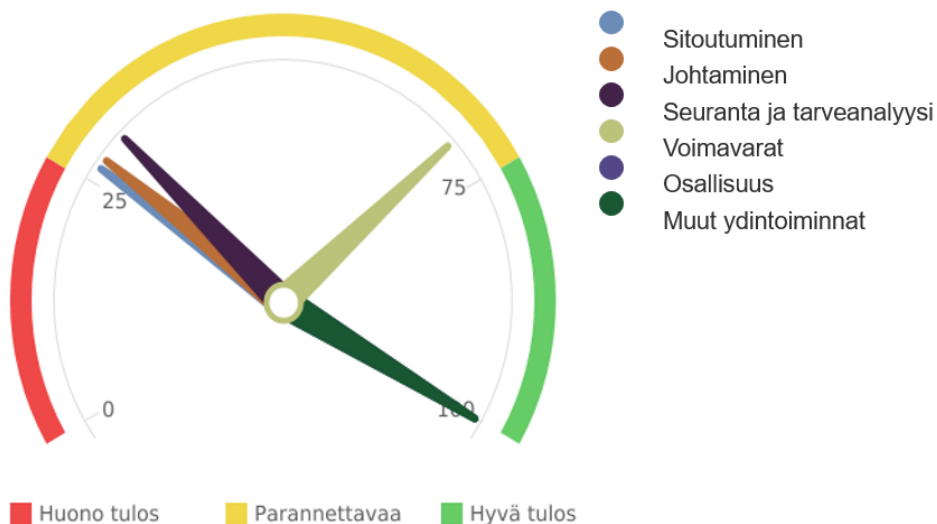
Kunta jakaa hyvinvoinnin toimialalla avustuksia liikuntaan, kulttuuriin ja kylätoiminnan edistämiseen (ns. kumppanuussopimukset). Avustustoiminnan taustavaatimuksissa korostuu jatkossa vastuullisuus ja hakijoilta tullaan vaatimaan vastuullisuussuunnitelma tai vastaava kuvaus toiminnan vastuullisuudesta. Avustussäännöt päivitetään säännöllisesti ja myönnettävät avustukset vaihtelevat määrärahojen ja avustushakemuksissa esitetyn toiminnan puitteissa. Pääosa avustuksista on harkinnanvaraisia pl. kyläyhdistysten ns. perustoiminta-avustukset. Liikunnan avustussäännöt ovat liitteenä 1.

2.2.6. Vastuullisuus

Liikuntatoimi toimii vastuullisesti ympäristöön kohdistuvissa toimissaan ja sosiaalisessa toiminnassaan. Hyvä hallintotapa on kunnan velvoite ja sen noudattaminen on osa liikuntatoimen perusarkea. Ympäristövastuullisuus korostuu liikuntapaikkojen ja -alueiden jätehuollon ja kierrätyksen järjestelyissä, hankintojen ja investointien materiaali-, vähäpäästöisyys/energiatehokkuus- ja elinkaarivalinnoissa ja ympäristön käyttöön liittyvissä toimenpiteissä mm. reittien kunnossapito. Sosiaalinen vastuullisuus korostuu toiminnan järjestämisen tasapuolisuuden ja erilaisten ryhmien tarpeiden huomioon ottamisessa toimintojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Sosiaalinen vastuu näkyy myös mm. avustusten myöntämisperusteissa, joissa vastuullisuutta vaaditaan myös avustuksen hakijoilta omassa toiminnassaan ja kunnan avoimessa tiedottamiskulttuurissa. Liikuntapalvelut toimii myös yhteisön aktiivisena osallistajana mm. liikunnan kumppanuuspöydän ja palautekyselyjen muodossa.

1.3 Liikunnan TEA -viisari

Liikunnan TEA -viisarin pistemäärä vuodelta 2024 on 59 (valtakunnallinen 69). Suurimmat puutteet ovat johtamisessa, sitoutumisessa, seurannassa ja tarveanalyysissä. Voimavarat, osallisuus ja muut ydintoiminnot ovat hyvällä mallilla.



	Rantasalmi	Koko maa
Liikunta	59	69
Sitoutuminen	27	66
Johtaminen	28	62
Seuranta ja tarveanalyysi	31	72
Voimavarat	70	58
Osallisuus	100	80
Muut ydintoiminnat	100	79

Sitoutumisen osalta kiinnitetään jatkossa huomiota keskeisten valtakunnallisten julkaisujen käsittelyyn eri toimielimissä ja kunnan hallinnossa, liikuntasuunnitelma ja hyvinvointisuunnitelman raportointi ovat puutteelliset. Johtamisen osalta tavoitteiden asetantaan tulee kiinnittää huomiota toiminta- ja taloussuunnitelmien osalta, kaavoitusprosessiin liittyen tulee nimetä liikunnan edustaja kaavoitustyöryhmään ja käyttövuorojen osalta painotetaan myös muiden kuin oman paikkakunnan toimijoiden hakuedellytysten samankaltaisuutta.

1.4 Liikuntapalveluihin vaikuttavat muutostekijät

Muutostekijä		Vaikutus liikuntatoiminnassa
Väestörakenne	Väestön ikääntyminen	- Palvelun kohdentaminen oikein - Liikuntapaikkojen rakentaminen ja peruskorjaus - Reagoida muuttuvaan tilanteeseen
	Väestön poismuutto	- Seudullisten palveluiden kehittäminen - Ryhmien koko pienenee
Liikuntamahdollisuudet ja elämäntavat		- Kysyntään ja odotuksiin vastaaminen - Terveysliikunnan painoarvot - Tekniikan hyväksikäyttö palveluissa - Luonto tärkeä toiminta-alue - Omatoimisen liikunnan kehittäminen - Syrjäytymisen ehkäisy - Toiminnan vastuullisuus korostuu
Talous	Käyttötalous	- Yhteistyön kehittäminen voimavarojen vähentyessä - Seutukunnallinen yhteistyö
	Investoinnit	- Palvelurakenteen kriittinen tarkastelu ja sopeutus - Peruskorjaustarpeet suurenevat - Investointien oikea aikainen kohdentaminen

Kaupungistuminen		- Palvelut ja liikuntapaikkarakentaminen keskittyvät asutustaajamiin
------------------	--	--

Liikuntapalvelut ikäryhmittäin

3.1 Alle kouluikäisten ja lapsiperheiden liikunta

Etelä-Savon liikunta on toteuttanut Rantasalmella vuoden 2025-2026 vaihteessa Vireä perhe - hankkeen liikunnalliseen elämäntapaan tukea tarvitseville perheille suunnattua liikuntakerhotoimintaa. Rantasalmen Puhallinorkesteriyhdistys toteuttaa musiikkileikkikoulua päiväkotikiikun tiloissa säännöllisesti. Rantasalmen Urheilijat ry järjestää maksuttoman luistelu- ja kiekkokoulun vuosittain ja yhdistyksen järjestämä hiihtokoulu on suunnattu alle kouluikäisille.

1.5 Kouluikäisten ja nuorten liikunta

Kouluikäisille tarjotaan Harrastamisen Suomen mallin rahoituksella Mun juttu -harrastamisen mallin kerhotoimintaa ja liikuntatoimen Sporttis -kerho koulun yhteydessä. Rantasalmen Urheilijoiden eri jaostot tarjoavat liikuntaharrastuksia mm. jääläjät, yleisurheilu ja hiihto. Rantasalmen Golf ry:llä on aktiivinen nuorisotoiminta. Kansalaisopisto on tarjonnut vaihtelevasti liikunnallista kurssitarjontaa kouluikäisille ja nuorille esim. tanssia.

Liikuntapalvelut järjestää erilaisia tempauksia eri yhteistyötahojen kanssa vuosittain. Liikuntapalvelut järjestää uimakoulu kesäisin eri puolilla kuntaa ja uimahallikuljetukset talvikaudella kahden viikon välein Juvan uimahalliin. Kaikki liikuntapaikat ovat tarjolla lapsille ja nuorille. Avantouinti, uimahalli ja kuntosali on ikärajattuja ja / tai niiden käyttöön vaaditaan täysi-ikäinen henkilö vastuuhenkilöksi.

Kouluikäisistä 4.-5. luokkalaisista liikkuu vähintään tunnin päivässä 37 % ja 8.-9. luokkalaisista vastaavasti 27,9 % ja 37,2 % harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunnin viikossa (kouluterveyskysely 2025). Vuoden 2025 Move -tulosten perusteella 5. luokan tyttöistä 40 % ja pojista 30 %, yhteensä reilulla kolmanneksella, todettiin fyysisen toimintakyvyn olevan mahdollisesti haitallisella tasolla. Vastaavasti 8. luokan tyttöistä 28,6 % ja pojista 33,3 %, yhteensä vajaalla kolmanneksella ikäluokasta, todettiin fyysisen toimintakyvyn olevan mahdollisesti haitallisella tasolla.

1.6 Työikäisten liikunta

Liikuntapalvelut järjestää ohjattuja kuntosalivuoroja työikäisille, joko tarjoamalla tilan ohjaajalle tai hankkimalla ohjaajan palvelut ja järjestää uimahallikuljetukset talvikaudella kahden viikon välein Juvan uimahalliin. Kaikki liikuntapaikat ovat tarjolla työikäisille. Kiertävä liikunnanohjaaja -hanke on vuosina 2023-2025 tarjonnut vähän liikkuville työikäisille ohjattuja liikuntavuoroja viikoittain kuntosalilla ja koulun salitilassa. Hanke on luonut pohjaa työikäisten terveysliikunnalle.

1.7 Ikäihmisten liikunta

Liikuntapalvelut järjestää yhteistyössä järjestöjen kanssa vertaisohjattuja Voimaa vanhuuteen - liikuntaryhmiä kolme kertaa viikossa. Ryhmiin pääsee hyvinvointialueen fysioterapian suosituksesta. Vuoden 2025 loppuun saakka Lupa- ja valvontaviraston Kiertävä

liikunnanohjaaja/neuvoja -hanke tuotti ohjattua liikuntaa vanhusten ja vammaisten sekä kuntouttavan mielenterveyspalvelun yksiköihin, vähän liikkuville työikäisille ja ikäihmisille. Yli 65 - vuotiaiden määrän arvioidaan säilyvän vuosina 2026-2029 noin 1250 henkilön tasolla ja laskevan vuoteen 2045 noin 1000 henkilöön (Etelä-Savon maakunnan väestöennuste 2024-2045).

3.5 Soveltava liikunta

Rantasalmen kunnassa soveltavan liikunnan toimintasuunnitelma on laadittu tukemaan pitkäjänteistä kehittämistyötä, jonka tavoitteena on turvata liikunnan yhdenvertaiset mahdollisuudet kaikille kuntalaisille. Suunnitelma toimii kunnan työkaluna liikuntapalvelujen saavutettavuuden parantamiseksi erityisesti niiden asukkaiden näkökulmasta, joilla on sairauden, vamman, iän tai muun toimintakykyyn vaikuttavan tekijän vuoksi vaikeuksia osallistua yleiseen liikuntatarjontaan. Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu merkittävä osa kuntalaisista kunnan väestörakenteesta johtuen. Soveltavan liikunnan suunnitelma on liitteenä 2.

Liikunnan olosuhteet, palveluverkko ja liikuntapaikat

Rantasalmella on kuntakokoon nähden erinomaiset liikunnan harrastamisen edellytykset ja noin puolen tunnin matkan päässä on tarjolla puuttuvia palveluita esim. uimahalli ja keilahalli.

4.1. Sisäliikunnan olosuhteet

Rantasalmella on sisäliikuntatiloja Urheilukeskuksen kuntosalilla, jäähallilla ja yhtenäiskoulun liikuntasalissa. Uimahallikuljetukset Juuan uimahalliin järjestetään talvikaudella joka toinen viikko.

1.8 Ulkoliikunnan olosuhteet

Ulkoliikunnalle on mahdollisuuksia kuntakeskuksessa ja kylillä. Kuntorataverkostoa on eri puolilla kuntaa ja siitä osa on myös talvisin latukäytössä. Urheilukeskuksessa on erinomaisessa kunnossa oleva urheilukenttä ja sen laidalla ulkokuntosalin ja skeittipuisto. Koulun piha-alueella on monitoimikenttä, jalkapallokenttä, jääkaukalo, miniareena ja erilaisia ulkoliikuntalaitteita. Pesäpallokenttä on omanaan Harjuntaustan alueella kuntakeskuksessa ja sen yhteydessä on kuntoportaat. Kuntakeskuksessa on kaksi frisbeegolfrataa ja kolme suunnistuskarttaa ja Porosalmella on yksi suunnistuskartta. Kuntakeskuksessa on kesäuiumaranta ja sen yhteydessä avantouintipaikka. Kaksi muuta virallista uimarantaa sijaitsevat Parkumäen ja Tuusmäen kylillä.

4.3. Liikunnan palveluverkko ja liikuntapaikat

Rantasalmen liikunnan palveluverkko rakentuu oheisen liikuntapaikkaverkoston tarjoamiin puitteisiin. Palveluverkon sisällön tuotanto mm. ohjattu toiminta, on pääasiassa oman paikkakunnan toimijoiden organisoimaa (järjestöt ja yhdistykset) ja lisäksi palveluja liikuntapaikoilla tuottavat yksityiset yrittäjät, Etelä-Savon liikunta ry ja liikuntatoimen ostopalvelutoimijat.

4.3.1 Nykyiset liikuntapaikat ja liikuntapaikkaverkosto 2026-2029

Rantasalmen kunta tarjoaa hyvät ja tasokkaat liikuntapaikat käyttäjilleen. Liikuntapaikkojen kalusto ja varustelutaso pyritään pitämään tasokkaana, nykyaikaisena ja turvallisena. Sisäliikuntatilojen käyttövuorot jaetaan siten, että ensisijaisesti oman kunnan halukkaille ryhmille järjestetään mahdollisuus liikunnan harrastamiseen. Liikuntapaikkatiedot ylläpidetään Lipas -järjestelmässä

<https://www.lipas.fi/tilastot>

Liikuntapaikkaverkoston on kohdistunut merkittävä supistamistarve vuonna 2025:

- Junntilan (Asikkala), Tiemassaaren ja Myllyrannan uimarantojen lakkauttaminen virallisina uimarantoina
- Osikonmäen, Tiemassaaren ja Pyyvilän sekä Raudansaaren laavujen ylläpidon lakkauttaminen
- Kirkonkylän tenniskentän vuokrauksesta ja rantalentopallokenttien ylläpidosta luopuminen
- Parkumäen ja Tiemassaaren kuntoratojen ylläpidosta luopuminen
- Tuusmäen ja Parkumäen urheilukenttien ylläpidosta luopuminen ja kirkonkylän polkujuoksuradan ylläpidosta luopuminen
- Ruutanan ja Harjupirtin mäenlaskupaikkojen, Raudanveden jääladun ja vesitornin ja Hirventien välisen kävelyväylän talvihoidosta luopuminen.

Osa lakanneista kohteista siirtyi kyläyhdistysten ylläpidettäviksi ja kunta avustaa jatkossa niiden ylläpitoa kumppanuussopimusten kautta.

Liikuntapaikkaverkosto 2026-2029

Kirkonkylä

Kohde	Käyttöaika	Kunnossapito	Pituus / m ² / muut
Urheilukeskuksen rak.	12 kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	460 m ²
Kuntorata	12 kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	7,2 km, ladun kp -luokka 1
Urheilukenttä /Pallokenttä	6 kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	400 m radat 6 kpl
Kuntosali	12. kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	180 m ²
Jääkiekkokaukalo	3 kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	Iso / koulukeskus
Ruutanaharjun pallokenttä	6 kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	
Koulukeskus pallokenttä	6 kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	
Monitoimikenttä	7 kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	lähiliikuntapaikka
Miniareena, alakoulu	7 kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	
Liikuntasali	12 kk / v	Koulutoimi / Järvi – Saimaan palvelut Oy	
Suunnistuskartta 3 kpl	6 kk / v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	
Jäähalli	9 kk / v	SuurSavohalli Oy	jäähallityö 900 h/ t
Ulkoliikuntapuisto/välineet	8 kk/v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	
Kuntoportaot / Ruutanaharju	6 kk /v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	Ei talvikunnossapitoa
Frisbeegolf /Ruutanaharju	6 kk /v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	
Frisbeegolf / Myllyranta	6 kk /v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	
Talviuintipaikka Raudanvesi	4 kk /v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	
Koulun ladut	4 kk/v	Järvi – Saimaan Palvelut Oy	Kp -luokka 2

Kylät

Kohde	Käyttöaika	Kunnossapito	Pituus / m ² / muut
Pirttiselän kuntorata, Tuusmäki	12 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	2.8 km, ladun kp -luokka 3
Kolkontaipaleen kuntorata, Kolkontaipale	12 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	2.2 km, ladun kp -luokka 3
Tiemassaaren lähiliikuntapaikka	12 kk / v	Kylätoimikunta	
Suunnistuskartat 1 kpl, Porosalmi	6 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	
Asikkalan kuntorata	12 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	1.6 km, ladun kp -luokka 3

Hiihtoreitit / Retkeilyreitit

Kohde	Käyttöaika	Kunnossapito	Pituus / m ² / muut
Rantasalmi – Asikkala	12 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	9.5 km, kp-luokka 4
Rantasalmi – Osikonmäki -	12 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	12 km, kp-luokka 4
Asikkala-Ketvele	12 kk / v	Järvi-Saimaan Palvelut Oy	2 km, kp -luokka 4

NOIN 20 km hoitokilometriä

Uimarannat

Kohde	Käyttöaika	Kunnossapito	Pituus / m ² / muut
Kirkonkylä, Raudanvesi	3 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	
Parkumäki, Ukonniemi	3 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	
Tuusmäki, Tunnelilava	3 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	

EU -asetuksen mukainen varustelu/ viranomaisvalvonta

Laavut

Kohde	Käyttöaika	Kunnossapito	Pituus / m ² / muut
Lentokenttä	12 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	
Ketvele	12 kk / v	Järvi - Saimaan Palvelut Oy	

Laavujen kunnossapito sisältää puuhuollon

4.3.2 Liikuntapaikkarakentaminen ja investoinnit

Kunnassa on rakennettu hyvin erilaisia liikuntapaikkoja erilaisia käyttäjiä palveleviksi. Liikuntapaikkojen ylläpitoon tulee vuosittain varata riittävä määräraha kunnostus- ja uusimistarpeiden toteuttamiseksi. Uusinvestointeihin tehdään suunnittelu ja toteutusvaraukset osana investointien suunnittelua. Uudis- ja korjausrakentamisessa on huomioitava vastuullisuuden lisäksi myös esteettömyys.

4.3.3. Liikunnan investointisuunnitelma 2026 - 2029

Investointi	Aikataulu	määrärahatarve
Yhtenäiskoulun monitoimiareenan saneeraus	2026	12 500 €
Rauanrannan uimarannan parantaminen	2025- 2026	v. 2025 3800 € v. 2026 10 000 €
Urheilukeskuksen vesitalouden parantaminen kuntosalin piha-alueella	2026	14 300 €
Urheilukeskuksen urheilukentän valaistuksen muutos led - valaistus ja ohjaustekniikan muutos	2026	26 500 €
Pitkospuiden uusiminen Kosulanlammen lintutornin polulle	2026	10 000 €
Kuntosalin laitehankinnat	2026- 2028	10 000 € / v
Ulkokuntosalille monitoimilaitteiden hankinta	2027	10 000 €
Koulun piha-alueen kuntolaitteet ja kiipeilyteline/-seinä	2027	40 000 €
Hakojärven uimarannan parantaminen	2027	10 000 €
Ukonniemen uimarannan parantaminen	2027	10 000 €
Kuntosalin tilaratkaisut	2027- 2028	2027 suunnittelu 2028 toteutus

Liikunnan kehittämissuunnitelma 2026-2029

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuutahot
Terveys- ja soveltavan liikunnan edistäminen	Soveltavan liikunnan liikuntamahdollisuuksia lisätään ja tuetaan ja koulutetaan vertaisohjaajia.		vapaa- aikakoordinaattori , hyvinvointijohtaja ja hvan fysioterapeutit
	Uusien ohjaajien jatkuva haku verkostoista	Koulutettuja vertaisohjaajia on 4-6 henkilöä vuosittain toiminnassa mukana	
	Nykyisten ohjaajien tapaaminen kaksi kertaa vuodessa sekä jatkuva tuen tarjonta.	Toteutuneet tapaamiset 2*v	
	Järjestetään vuosittain senioritapahtuma, jossa tarkoituksena esitellä vertaisohjaajan toimintaa ja saada ohjaajia lisää ohjausrinkiin.	Tapahtuma järjestetty k/e	
	Haetaan soveltavan liikunnan edistämiseen hankerahoitusta yhteistyössä lähikuntien kanssa ohjausresurssin lisäämiseksi.	Hankesuunnitelma ja haku vuoden 2026 aikana, toteutus 2027-	Hyvinvointijohtaja, vapaa- aikakoordinaattori ja liikuntavastaavat lähikunnista
	Liikuntapaikkojen saavutettavuuteen/esteettömyyteen kiinnitetään huomiota korjaus- ja uusinvestoinneissa	Otettu huomioon investointisuunnitelman toteutuksessa	Hyvinvointijohtaja, vapaa- aikakoordinaattori ja Järvi-Saimaan Palvelut Oy
	Yhteistyötä vahvistetaan terveellisten ja liikunnallisten elintapojen kannustamisessa hyvinvointialueen ja järjestöjen kanssa	Liikunta mukana hyvinvointityössä; yhteisesti järjestettyjen tapahtumien lukumäärä	Hyvinvointijohtaja, hyvinvointityöryhmä, vapaa- aikakoordinaattori, hva ja järjestöt /yhdistykset
	Vahvistetaan kunnan liikunnanohjauksen työnkuva, johon liittyy yksilöohjauksen yhteinen palvelupolku	Liikunnan suunnittelusta ja ohjauksesta	Hyvinvointijohtaja

	hyvinvointialueen elintapaohjaajan kanssa	vastaavan henkilön tehtäväkuvaus	
Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen	Luodaan ja ylläpidetään hyvät lähiliikuntapaikat lasten liikkumiselle Kehitetään lasten liikunnallista iltapäivätoimintaa mm. Suomen harrastamisen malli Liikunnan edistäminen varhaiskasvatuksessa Tuetaan avustuksilla järjestöjen lasten ja nuorten ohjausta	Olemassa olevan liikuntapaikkaverkost on säilyminen k/e Investointiohjelman toteutuksessa huomioitu lasten ja nuorten liikunta k/e Move -testitulokset 5. ja 8. luokkalaisille < 50 % Harrastaa jotain ainakin kerran viikossa 4. ja 5 lk ja 8. ja 9. lk ind. 27 ja 24 > 80% Liikunta osana vaka-suunnitelmaa. Säännölliset liikuntatempaukset päiväkodilla 1-2 * vuosi Liikunta-avustusten kohdentaminen erikaryhmiä huomioiden.	Kunnanvaltuusto, hyvinvointijohtaja Hyvinvointijohtaja Sivistystoimi, nuorten palvelut, liikuntapalvelut, Varkauden lasten kulttuurikeskus Verso, järjestöt ja yhdistykset Varhaiskasvatusta äällikkö Varhaiskasvatus, liikuntapalvelut, järjestöt/ yhdistykset Hyvinvointijohtaja
Liikuntaa ikääntyville	Liikuntapalveluiden kehittäminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa Liikuntapaikat suunnitellaan niin, että ne soveltuvat myös vanhusväestön käyttöön (saavutettavuus/esteettömyys).	Vertaisohjattu toiminta/ vuosi Suoraan ohjattu toiminta/ vuosi Palautekysely 1* vuosi Suunnitteluun osallistettu käyttäjäryhmien edustus esim. vanhus- ja vammaisneuvosto	Liikuntapalvelut, hyvinvointialue, järjestöt/ yhdistykset, yritykset Liikuntapalvelut, Järvi-Saimaan Palvelut Oy
Urheiluseura- ja liikuntajärjestötoimin	Urheiluseurojen toimintaa tuetaan liikunta-avustuksilla	Tuettujen toimijoiden määrä/v	Hyvinvointijohtaja

nan yhteistyö ja tukeminen	Kehitetään ohjaajakoulutuksia järjestöjen kanssa eri liikuntamuotoihin ja eri ikäryhmät huomioiden Liikuntapaikkojen ylläpito ja kehittäminen resurssien mahdollistamissa rajoissa Yhteiset tapahtumat/hanketoiminta urheiluseurojen kanssa Liikunnan kumppanuuspöytä kokoaa toimijat yhteen	Järjestetty koulutus/ vuosi Ostopalvelu- ja yhteistyösopimukset ylläpitoon liittyen Järjestetty toiminta, lkm/v Kokoontumiskerrat/ v ja osallistujamäärä/hlö	Liikuntapalvelut, järjestöt /yhdistykset Liikuntapalvelut, Järvi-Saimaan Palvelut Oy, järjestöt/yhdistykset Liikuntapalvelut, Järvi-Saimaan Palvelut Oy, järjestöt/yhdistykset Hyvinvointijohtaja, vapaa-aikakoordinaattori, Järvi-Saimaan Palvelut Oy, järjestöt/yhdistykset
Liikunnallisen elämäntavan kannustaminen	Omatoimisen liikunnan lisääminen kannustamalla, tiedottamalla mahdollisuuksista ja niiden tarjoaminen Järjestetään kunto- ja terveysliikuntatapahtumia yhteistyössä järjestöjen kanssa Ikäinstituutin Hyvän arjen avaimet -hankkeeseen osallistuminen ikäihmisten liikunnan tukena Liikuntaneuvonnan kytkeminen osaksi nuorten pajatoimintaa käynnistämällä pilotointi keväällä 2026 osana nuorten pajan	tuki- ja liikuntaelinsairausindeksi 5650, mielenterveysindeksi 5652, diabetesindeksi 5662 ja sairastavuusindeksi 5641 Järjestettyjen tapahtumien lkm Hankkeen toteutetut toimenpiteet paikkakunnalla Nuorten sitoutuminen;	Liikuntapalvelut, markkinointi- ja viestintäkoordinaattori, järjestöt/yhdistykset Liikuntapalvelut, Järvi-Saimaan Palvelut Oy, järjestöt/yhdistykset Ikäinstituutin hankevastaava, hyvinvointijohtaja ja vapaa-aikakoordinaattori Vapaa-aikakoordinaattori ja nuorten palveluiden koordinaattori

	palvelukokonaisuutta ja neuvontaprosessin muotoilu	kyselyt ja seurantatieto	
Liikuntapaikkojen ja -palveluiden selkeän viestinnän kehittäminen ja näkyvyyden ja saavutettavuuden parantaminen	Laaditaan liikuntapaikkojen esteettömyyskartat, joissa huomioidaan: sisäänkäynnit, WC-tilat ja opasteet. Tuotetaan eri vaikeustasoilla laaditut reittikuvaukset. Tuotetaan selkeä ohjeistus verkkosivuille palveluiden käytön tueksi, esim. kuvalliset ohjeet uimahallin palveluiden käyttöön. Parannetaan tiedotusta soveltavaan liikuntaan liittyvistä tukipalveluista esim. kuljetuspalveluista ja niiden hakemisesta, harrastustoiminnan avustaja- ja tukihenkilöpalveluista Vahvistetaan soveltavan liikunnan ryhmien näkyvyyttä	Valmiusaste Valmiusaste Valmiusaste Näkyvyyden laatu Näkyvyyden laatu	vapaa-aikakoordinaattori ja viestintä- ja markkinointikoordinaattori

Terveys- ja soveltavan liikunnan edistäminen

Hyvinvointipalveluissa on liikunnalla erittäin tärkeä merkitys. Monessa tutkimuksessa on jo todettu, että suomalaisten yleiskunto on heikentynyt vuosien myötä. Työpaikkojen koneistuminen sekä tietotekniikan ja elektroniikan kehittyminen kotitalouksiin aiheuttavat liikunnan vähenemistä päivittäisistä toiminnoista. Kunnissa soveltavan kehittäminen ja suunnittelu on jäänyt säästöjen myötä suhteellisen vähäiseksi. Tarjottu liikunnallinen toiminta, sen suunnitteluun osallistumisen mahdollisuus ja toimintapalautteen kerääminen osaltaan tukevat Hyvän mielen kunta -mallin toteutusta monelta osin.

Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen

Maaseudulla lasten ja nuorten liikkuminen on luonnollisempaa kuin taajamissa, mutta fyysisen toimintakunnan heikkeneminen näkyy tällä hetkellä erityisesti maaseudulla asuvien lasten osalta vahvemmin. Lasten ja nuorten harrastuksiin kulkeminen vaatii heikkojen julkisten yhteyksien päässä asuivilta perheiltä sitoutumista kuljetuksiin. Tietotekniikan myötä liikkuminen vähenee lasten keskuudessa. Kouluissa liikuntatuntien määrä on laskenut jonkin verran, se edellyttää merkittävää panostusta välitunti liikumiseen.

Koulun, liikuntatoimen ja seurojen välinen yhteistyö on erittäin arvokasta lasten ja nuorten kasvun tukijana. Lasten saaminen varhaisessa vaiheessa liikunnan harrastajaksi, antaa hyvät eväät tulevaan aktiiviseen elämään.

Liikuntaa ikääntyville

Liikunnan tarjoamisessa suurimman muutoksen aiheuttaa ikärakenteen muutos. Vanhusten määrä kasvaa tulevien vuosien aikana. Toiminnallisesti muutokset vaikuttavat niin palvelutarjontaan kuin myös liikuntapaikkojen kunnossapitoon, peruskorjauksiin ja rakentamiseen. Palvelujen tuottamisessa on mietittävä ohjausryhmien koko, taso ja mahdolliset liikuntarajoitukset ja palvelujen saavutettavuus/esteettömyys.

Urheiluseura- ja liikuntajärjestötoiminnan yhteistyö ja tukeminen

Urheiluseurat ja liikuntajärjestöt ovat suuri voimavara toiminnallisen liikunnan järjestämisessä. Seurojen työ keskittyy pääsääntöisesti lasten ja nuorten liikuntatoimintaan. Seurat järjestävät myös nuorille kilpa- ja huippu-urheilumahdollisuuksia eri lajeissa.

Liikunnallisen elämäntavan kannustaminen

Liikunnan harrastaminen omatoimisesti ryhmissä tai yksin on tällä hetkellä merkittävää. Lapsena ja nuorena saadut positiiviset liikuntakokemukset antavat hyvän pohjan omatoimisen liikunnan jatkamiseen aikuisiässä. Myös ikäihmisten ja soveltavan liikunnan piirissä olevien omatoiminen liikunta on erittäin tärkeää, se motivoi ja parantaa fyysisiä voimavaroja.

Liikuntapaikkojen ja -palveluiden selkeän viestinnän kehittäminen ja näkyvyyden ja saavutettavuuden parantaminen

Viestinnän, näkyvyyden ja saavutettavuuden osalta on kehitettävää liikuntapaikkojen ja liikuntapalveluiden mm. opasteisiin ja soveltuvuuteen liittyen ja ennen kaikkea niiden käyttöasteen lisäämiseen viestinnän keinoin. Tähän liittyy myös kokeilevan toiminnan suunnittelu ja toteutus erityisesti osallistumismahdollisuuksien luomiseen liittyen.

Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan suunnitelman tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja vastuutahot on viety osaksi suunnitelmarunkoa. Keskeiset laadulliset ja määrälliset tavoitteet ovat:

Laadulliset tavoitteet

- **Soveltavan liikunnan tunnettavuuden lisääminen:**
Lisätään ammattilaisten ja kuntalaisten ymmärrystä soveltavasta liikunnasta sekä toimintarajoitteiden moninaisuudesta.
- **Tiedon saavutettavuuden parantaminen:**
Kehitetään liikuntapaikkojen saavutettavuus- ja soveltuvuusviestintää, jotta käyttäjät löytävät heille sopivat ympäristöt helpommin. Tehostetaan soveltavan liikunnan näkyvyyttä kunnan verkkosivuilla ja muissa viestintäkanavissa.
- **Suunnitelmallinen kehittäminen:**
Vakiinnutetaan soveltavan liikunnan suunnitelman seuranta ja arviointi osaksi vuosittaista toimintaa.

Määrälliset tavoitteet

- **Verkkonäkyvyyden vahvistaminen:**
Lisätään soveltavan liikunnan sisältöjä kunnan verkkosivuille vähintään kahdella uudella osa-alueella (ryhmät, ohjeistus, soveltuvuustiedot).
- **Liikuntapaikkatiedon kehittäminen:**
Tuotetaan kooste tai listaus liikuntapaikkojen soveltuvuudesta eri liikkujaryhmille ja julkaistaan se viimeistään suunnitelmakauden aikana.
- **Nuorten tavoittaminen:**
Luodaan vähintään yksi uusi toimintamalli tai yhteistyökäytäntö, jonka kautta syrjäytymisriskissä olevia nuoria ohjataan liikunnan pariin.
- **Suunnitelman seuranta:**
Suunnitelman toteutumista tarkastellaan kerran vuodessa kunnan hyvinvointijohtajan toimesta. Laaditaan seuraava soveltavan liikunnan suunnitelma edellisen kauden päätteeksi.



Rantasalmen kunta

Liikunnan avustusohje 1.1.2026 alkaen

Yleistä

Rantasalmen hyvinvointi- ja sivistyslautakunta on hyväksynyt nämä avustussäännöt kokouksessaan 1.12.2025 § 127 ja ne tulevat voimaan 1.1.2026 alkaen.

Avustus myönnetään vain järjestön/yhdistyksen omaan toimintaan. Järjestön/yhdistyksen tulee olla Rantasalmelle rekisteröity ja toimia paikkakunnalla.

Avustusta ei myönnetä järjestölle toimintaan, johon saadaan muuta merkittävää tukea kunnalta, valtiolta, hyvinvointialueelta tai muulta taholta.

Avustukset jaetaan harkinnan mukaisesti määrärahojen puitteissa. Avustussäännöissä olevat perusteet ovat laskennallisia, eivät sitovia.

Järjestö/ yhdistys voi hakea vuoden aikana avustusta vain yhdestä toimintayksiköstä.

Hakemuksessa tulee toimittaa vaaditut asiakirjat. Avustus maksetaan päätöksen voimaan tultua.

Hakijan tulee olla mukana Etelä-Savon palvelutarjottimella ja kirjata Lähellä.fi -palveluun avustuksella tuotettava toiminta esim. tapahtumat tai harrastusryhmät.

Ratkaisuvalta avustuksia päätettäessä

Toiminnasta vastaavalla viranhaltijalla on oikeus myöntää avustusta 3000 €:n asti viranhaltijapäätöksellä, joka saatetaan tiedoksi hyvinvointi- ja sivistyslautakunnalle.

Yli 3000 €:n avustukset menevät aina hyvinvointi- ja sivistyslautakunnan käsittelyyn.

Kohdentaminen

Liikunta-avustukset ovat toiminta-avustuksia, joita voidaan myöntää seuraaviin tarkoituksiin:

1. säännöllisen (esim. viikoittainen, kausikohtainen), kuntalaisia palvelevan liikuntaharrastuksen toteuttamisen kuluihin
2. 1. kohtaa edistävään kouluttautumiseen
3. yhdistyksen järjestämän tai koordinoiman lajileirin osallistumiskuluihin
4. yhdistyksen järjestämän tai koordinoiman kilpailutoiminnan kustannuksiin

Avustusta ei makseta niistä kuluista, joihin joku muu taho maksaa korvausta, palkkaa tai muuta tukea.

Avustusta voidaan maksaa pitkäaikaiselle, aktiiviselle järjestölle tai yhdistykselle täysien kymmenien merkkivuotta muistaen.

Hakeminen

Liikunta-avustuksia haetaan kerran vuodessa erikseen ilmoitettavana hakuaikana. Sähköinen hakulomake löytyy kunnan verkkosivuilta. Hakulomakkeen voi pyytää paperisena kirjastolta ja se tulee toimittaa liikunnasta vastaavalle viranhaltijalle.

Kukin yhdistys tai sen jaos tai joukkue voi toimittaa vain yhden avustushakemuksen/haku. Hakulomakkeella eritellään avustuksen käyttökohteet ja perusteluna esitetään yhdistyksen/jaosken edellisvuoden toimintakertomus sekä kuluvan vuoden toimintasuunnitelma. Lisäksi hakemuksesta tulee käydä ilmi toimijan vastuullisuus joko esitetyn vastuullisuussuunnitelman tai vapaamuotoisen selvityksen myötä.

”Vastuullisuus yhdistystoiminnassa tarkoittaa monipuolista vastuuta, joka kattaa niin taloudellisen, sosiaalisen kuin ympäristövastuunkin. Se edellyttää, että yhdistys toimii sääntöjensä ja lainsäädännön mukaisesti, ja että sen toiminta on avointa ja eettistä. Vastuullisuus on tärkeää myös siksi, että rahoittajat ja jäsenet edellyttävät sitä, ja se voi olla keskeinen osa yhdistyksen strategiaa ja uskottavuutta.”



Johdanto

Liikkumisella ja liikunnalla on poikkeuksellisen suuri merkitys henkilöille, joilla on erilaisia toimintarajoitteita. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus tukee heidän terveyttään, psyykkistä hyvinvointiaan sekä toimintakykyään ja työkykyään. Liikunta voi myös hidastaa sairauksien etenemistä tai ehkäistä niiden syntyä, lievittää niistä aiheutuvia haittoja sekä vahvistaa yksilön itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta. Näiden tekijöiden kautta liikunta edistää kokonaisvaltaisesti elämänlaatua ja itsenäistä arjessa selviytymistä. (Ala-Vähälä 2024.)

Liikkumattomuus on merkittävä yhteiskunnallinen haaste Suomessa. Vain noin kolmannes lapsista ja nuorista, neljännes aikuisista ja alle viidennes ikääntyneistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Toimintarajoitteiset henkilöt liikkuvat keskimäärin muuta väestöä vähemmän ja kohtaavat useammin liikkumisen esteitä sekä fyysisessä ympäristössä että palveluiden saavutettavuudessa. Suomessa arvioidaan olevan noin 700 000–750 000 henkilöä, joilla on fyysisiä (esimerkiksi näköön, kuuloon tai liikkumiseen liittyviä) tai kognitiivisia toimintarajoitteita. Väestön ikääntyessä toimintarajoitteisten määrä kasvaa, mikä lisää myös soveltavan liikunnan palveluiden ja rakenteiden tarvetta. (Ala-Vähälä 2024.)

Rantasalmen kunnassa soveltavan liikunnan toimintasuunnitelma on laadittu tukemaan pitkäjänteistä kehittämistyötä, jonka tavoitteena on turvata liikunnan yhdenvertaiset mahdollisuudet kaikille kuntalaisille. Suunnitelma toimii kunnan työkaluna liikuntapalvelujen saavutettavuuden parantamiseksi erityisesti niiden kuntalaisten näkökulmasta, joilla on sairauden, vamman, iän tai muun toimintakykyyn vaikuttavan tekijän vuoksi vaikeuksia osallistua yleiseen liikuntatarjontaan.

Toimintasuunnitelman valmistelussa on hyödynnetty paikallista asiantuntemusta ja yhteistyötä eri hallinnonalojen, järjestöjen, yhdistysten ja kokemustoimijoiden kanssa. Työ käynnistyi vuoden 2025 keväällä Liikuntatieteellisen seuran jalkauttaman Sopiva-hankkeen kautta. Aluksi kartoitettiin soveltavan liikunnan nykytilaa kyselyn sekä ammattilaisten haastatteluiden avulla, jonka perusteella pystyttiin tunnistamaan kehittämistarpeita ja olemassa olevia vahvuuksia. Vuoden 2025 aikana Rantasalmen soveltavan liikunnan suunnitelman laadinnassa on hyödynnetty valtakunnalliseen käyttöön otettua soveltavan liikunnan strategiatyökalua. Lounais-Suomen ja Liikuntatieteellisen seuran soveltavan liikunnan strateginen suunnittelutyökirja (Ala-Vähälä 2023) tukee kuntaa palveluiden yhdenvertaisen saavutettavuuden edistämisessä sekä suunnittelun ja päätöksenteon systemaattisuudessa. Rantasalmella se on toiminut käytännön apuvälineenä nykytilan arvioinnissa ja kehittämistarpeiden tunnistamisessa.

Soveltavan liikunnan suunnitelman laadinta on toteutettu kahden työryhmätapaamisen avulla, joista ensimmäisessä on tarkasteltu kerättyä tietoa kunnan soveltavan liikunnan tilanteesta eri kohderyhmillä sekä täydennetty työkirjapohjaa. Toisessa tapaamisessa työryhmä päätti kerätyn tiedon pohjalta suunnitelman tavoitteet sekä näihin johtavat toimet. Ennen julkaisua suunnitelma lähetettiin työryhmälle kommentoitavaksi ja hyväksyttäväksi.

Rantasalmen kokoisessa pienessä kunnassa yhteistyö ja paikallistuntemus ovat keskeisessä roolissa palvelujen kehittämisessä. Toimintasuunnitelman laatiminen on perustunut kuulemiseen, yhteiseen arviointiin ja siihen, että soveltavan liikunnan kehittäminen nähdään osana kuntalaisten

hyvinvoinnin kokonaisuutta. Soveltavan liikunnan suunnitelma on osa kunnan liikuntasuunnitelmaa vuosille 2026–2029.

Kunnan soveltavan liikunnan tavoitteet pohjautuvat nykytilan selvityksestä nousseisiin vahvuuksiin sekä epäkohtiin.

Soveltavan liikunnan määritelmä sekä lainsäädäntö

Soveltavan liikunnan keskeistä sanastoa

Soveltava liikunta tarkoittaa liikuntatoimintaa, joka on suunnattu henkilöille, joille vamman, sairauden, iän tai muun toimintakykyä heikentävän tekijän vuoksi tavalliseen liikuntatarjontaan osallistuminen on vaikeaa. Näissä tilanteissa liikunta edellyttää mukautuksia eli soveltamista yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kohderyhmään kuuluvat muun muassa toimintarajoitteiset ja pitkäaikaissairaat henkilöt sekä ikääntyneet, joiden toimintakyky on heikentynyt.

Kaikille avoin liikunta on liikunnan muoto, joka on suunniteltu siten, että siihen voivat osallistua kaikki henkilöt sukupuolesta, iästä, seksuaalisesta identiteetistä, koulutustaustasta, äidinkielestä, etnisestä taustasta, toimintakyvystä tai varallisuudesta riippumatta. Tavoitteena on edistää saavutettavuutta, yhdenvertaisuutta ja osallistumismahdollisuuksia ilman erillisiä esteitä tai rajoituksia.

Toimintarajoitteinen henkilö eli henkilö, jolla on toimintarajoite. *Toimintarajoite* tarkoittaa henkilön kokemaa rajoitetta, joka vaikuttaa hänen mahdollisuuksiinsa osallistua jokapäiväisiin toimintoihin ja olla osallisena ympäristössään. Toimintarajoite voi liittyä esimerkiksi näkemiseen, kuulemiseen, liikkumiseen, muistiin, keskittymiskykyyn, oppimiseen, työnteekoon, käyttäytymisen hallintaan tai ahdistuneisuuden kokemiseen. Kun rajoite koskee erityisesti liikkumista, voidaan puhua *liikuntarajoitteesta*.

Vammainen henkilö tarkoittaa toimintarajoitteista henkilöä, jolla vamman tai sairauden seurauksena on pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Vamma tai sairaus yhdessä henkilön yksilöllisen tilanteen ja ympäristön kanssa voi estää tai vaikeuttaa osallistumista arjen toimiin. Vammaisuuden käsite on aina sidoksissa yhteisöön ja ympäristöön, jossa sitä tarkastellaan, ja se määräytyy osin yhteiskunnan ja yhteisöjen normien, historiallisten olosuhteiden sekä asenteiden kautta. Tämä näkökulma korostaa, että vammaisuus ei ole pelkästään yksilön ominaisuus, vaan ilmenee suhteessa ympäristöön ja sosiaalisiin rakenteisiin.

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto 2023

Soveltava liikunta ja lainsäädäntö

Soveltavan liikunnan toteuttamista Suomessa ohjaavat useat lait, jotka velvoittavat viranomaisia edistämään yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja huolehtimaan väestön hyvinvoinnista. Näistä keskeisin on *liikuntalaki (390/2015)*, joka määrittelee kunnan tehtäväksi edistää asukkaiden fyysistä aktiivisuutta ja luoda edellytyksiä liikunnalle kaikille kuntalaisille, mukaan lukien toimintarajoitteiset ja erityistä tukea tarvitsevat ryhmät. *Kuntalaki (10.4.2015/410 8§)* toteaa, että kunta tai kuntayhtymä vastaa järjestämiensä palvelujen saatavuuden yhdenvertaisuudesta.

Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) velvoittaa julkisia toimijoita poistamaan esteitä ja syrjiviä käytäntöjä sekä edistämään tosiasiallista yhdenvertaisuutta palveluissa.

Vammaispalvelulaki (675/2023) puolestaan turvaa vammaisten henkilöiden oikeuden osallistua yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti, mikä koskee myös liikuntapalveluja.

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämistä koskevat lait, kuten *kansanterveyslaki (66/1972)* ja *terveydenhuoltolaki (1326/2010)*, painottavat ennaltaehkäisevän terveyden edistämisen merkitystä. Fyysinen aktiivisuus ja mahdollisuus osallistua liikuntaan nähdään osana terveyspalveluita, ja kuntien sekä hyvinvointialueiden tehtävänä on tukea erityisryhmien toimintakykyä myös liikunnan keinoin. *Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012)* vahvistaa tämän näkökulman ikääntyneille suunnattujen palvelujen osalta.

Lainsäädäntö ei yleensä määrittele tarkasti, miten soveltava liikunta on järjestettävä, vaan antaa puitteet ja periaatteet, joiden pohjalta kunnat ja hyvinvointialueet voivat kehittää toimintaansa paikallisiin tarpeisiin soveltuvalla tavalla. Näin soveltavan liikunnan suunnittelu ja toteutus edellyttävät yhteistyötä eri toimijoiden välillä sekä kuntalaisten osallistamista palveluiden kehittämiseen.

Soveltavan liikunnan tilanne ja tarve

Vuonna 2023 Liikuntatieteellinen Seuran ja Suomen Paraolympiakomitean toteuttamassa valtakunnallisessa Liikkujakyselyssä selvitettiin toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumista ja liikuntaharrastuksia. Vastaajia oli yhteensä 2047. Kyselyn perusteella vastaajien yleisimmät toimintakykyyn liittyvät rajoitteet liittyivät liikkumiseen, neurologisiin sairauksiin sekä erilaisiin nivelsairauksiin. Moniperusteiset toimintarajoitteet olivat melko tavallisia, sillä 28 prosentilla vastaajista oli vähintään kaksi toimintakykyä rajoittavaa tekijää samanaikaisesti.

Liikkumiseen ja liikkumistottumuksiin liittyvät havainnot osoittivat, että osa vastaajista ei saavuta terveysliikunnan suosituksia. Noin neljännes liikkui suosituksia vähemmän, ja 43 prosentilla rasittavien liikuntapäivien määrä jäi yhteen tai sitäkin vähäisemmäksi viikossa. Silti ohjatut liikuntapalvelut olivat aktiivisessa käytössä: niitä hyödynsi 65 prosenttia vastaajista, joista erityisesti

kuntien liikuntaryhmät olivat suosittuja. Omaehtoinen liikkuminen sijoittui useimmiten kotiin ja sen lähiympäristöön, jonka valitsi 72 prosenttia vastaajista. Lisäksi kolmanneksella oli käytössään jokin omaehtoista liikkumista tukeva alennuskortti.

Liikkujakyselyn tulokset osoittavat, että vastaajien liikkumiseen vaikuttavat hyvin monenlaiset rajoitteet. Yleisin haaste oli liikkumisen rajoite, kuten liikuntavamma (550 vastaajaa), mikä korostaa esteettömien liikuntamahdollisuuksien tarvetta. Toiseksi yleisiä olivat muut pitkäaikaissairaudet (424), jotka heijastuvat liikkumiseen esimerkiksi jaksamisen tai kuormitussietokyvyn kautta.

Näkemisen (159) ja ymmärtämisen rajoitteet (160) olivat myös merkittäviä ryhmiä, ja ne edellyttävät liikuntapalveluilta selkeää ohjausta sekä turvallisia, hyvin jäsennettyjä ympäristöjä. Käyttäytymiseen liittyviä rajoitteita, kuten autismikirjon häiriöitä ja ADHD:ta, ilmoitti 115 vastaajaa, ja niiden vaikutukset näkyvät usein aistisäätelyn ja ryhmätilanteiden haasteina. Lisäksi mielenterveyteen liittyviä rajoitteita ilmoitti 86 henkilöä ja kuulemisen rajoitteita 79 henkilöä.

Alueellinen tilanne - Etelä-Savon hyvinvointialue

Lapset ja nuoret

Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan Etelä-Savon hyvinvointialueen 8. ja 9.-luokkalaisista 7,1 % ilmoitti vaikeuksia nähdä, kuulla tai kävellä, mikä on hieman alle kansallisen keskiarvon (7,7 %). Erityisen tuen piirissä olevien peruskoululaisten osuus oli 11,3 %, hieman yli Suomen kuntien keskiarvon (10,5 %) (Vipunen.fi, 2023). Tämä korostaa tarvetta huomioida erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntamahdollisuudet suunniteltaessa alueen soveltavaa liikuntaa.

Mittari	Etelä-Savon HVA	Suomen kuntien keskiarvo
Paljon vaikeuksia nähdä, kuulla tai kävellä, %-osuus 8. ja 9 –luokkalaisista	7,1%	7,7%
Erityisen tuen piirissä olevien peruskoululaisten %-osuus	11,3%	10,5%

Taulukko 1: Toimintarajoitteet- lapset ja nuoret

Aikuisväestö

Etelä-Savon hyvinvointialueella työikäisistä 20–64-vuotiaista 31,6 % kokee toimintarajoitteita, mikä on hieman yli kansallisen keskiarvon 30,6 %. Ikääntyneemmällä, 65 vuotta täyttäneillä, osuus nousee 48,8 prosenttiin, ylittäen kansallisen keskiarvon 46,5 %. Vanhimmassa ikäryhmässä, 75 vuotta täyttäneillä, toimintarajoitteiden osuus on 51,2 %, mikä vastaa lähes täysin Suomen kuntien keskiarvoa 51,3 %. Nämä luvut korostavat tarvetta suunnitella soveltavia liikuntapalveluita, jotka huomioivat eri-ikäisten

aikuisten ja ikääntyneiden toimintakyvyn erityispiirteet. (LTS.)

Ikäryhmä	Etelä-Savon HVA	Suomen kuntien keskiarvo
20–64 vuotta	31,6%	30,6%
65v +	48,8%	46,5%
75v +	51,2%	51,3%

Taulukko 2: Toimintarajoitteet aikuiset (LTS, 2022)

Vaativan, monialaisen tuen tarve

Etelä-Savon hyvinvointialueella vaativan ja monialaisen tuen tarve on kansallista keskiarvoa korkeampi. Henkilökohtaisen avun palveluiden piirissä on 1,5 % alueen väestöstä, kun koko Suomessa vastaava osuus on 0,5 %. Liikkumisen tuen palveluita käyttää 2,4 % alueen väestöstä, mikä ylittää kansallisen keskiarvon (1,5 %).

Tuen tarve	Etelä-Savon HVA	Suomen kuntien keskiarvo
Henkilökohtaisen avun asiakkaat (%)	1,5 %	0,5 %
Liikkumisen tuen asiakkaat (%)	2,4 %	1,5 %

Taulukko 3: Vaativan, monialaisen tuon tarve (Liikkujakysely 2023)

Etelä-Savon hyvinvointialueen toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumista kuvaavat tiedot Liikkujakyselystä (2023) osoittavat monipuolisesti liikkumisen toteutumisen, osallistumisen eri järjestäjiin sekä liikkumisen esteet.

Soveltavan liikunnan palvelujen käyttö ja liikkujien tarpeet

Liikkujakyselyn (2023) mukaan Etelä-Savon hyvinvointialueen toimintarajoitteiset liikkujat ovat aktiivisia, mutta heidän arkeensa vaikuttavat erilaiset toimintarajoitteet ja liikkumisen esteet. Toimintarajoitteet voivat liittyä fyysisiin, kognitiivisiin tai terveydellisiin tekijöihin, ja kyselyn perusteella yleisimpiä ovat liikkumisen rajoitteet (38 %). Seuraavaksi yleisiä ovat neurologiset sairaudet (15 %), näkemisen ja nivelsairauksien aiheuttamat rajoitteet (11 %) sekä ymmärtämisen, kuulemisen, mielenterveyden ja käyttäytymisen haasteet.

Kyselyn mukaan toimintarajoitteiset liikkuvat erityisesti omatoimisesti lähiympäristössä (79 %) ja kunnan sisäliikuntapaikoilla (46 %). Myös puistot, kevyen liikenteen reitit sekä metsä- ja retkeilyalueet ovat tärkeitä liikuntaympäristöjä. Alennuskortteja hyödynsi noin neljännes.

Verrattuna koko Suomeen Etelä-Savossa käytetään sisäliikuntapaikkoja ja lähiympäristöä hieman enemmän, mikä korostaa alueen palvelujen merkitystä.

Ohjattuun liikuntaan osallistutaan aktiivisesti: 71 % käyttää kunnan liikuntatoimen järjestämiä palveluja, ja järjestöjen sekä kansalaisopiston rooli on täydentävä. Yksityisten toimijoiden, urheiluseurojen ja kuntoutuspalvelujen käyttö on vähäistä. Osallistumisaktiivisuus on suurempaa kuin Suomessa keskimäärin.

Liikkumisen ulkoisista esteistä merkittävimmät ovat liikunnan kustannukset (27 %), sopivien ryhmien puute lähetyvillä (15 %) sekä liikuntapaikkojen etäisyys ja kuljetuksen puute. Esteettömyyteen, avustajiin ja apuvälineisiin liittyvät haasteet vaikuttavat, mutta pienemmässä määrin. Sisäisistä esteistä merkittävin on terveys tai vamma (56 %), mutta myös motivaation puute ja epävarmuus sopivasta liikuntamuodosta nousivat esiin.

Etelä-Savon vastaajat liikkuvat hieman enemmän kuin suomalaiset keskimäärin, erityisesti 2–8 tunnin viikkotasolla. Kokonaisuutena tulokset osoittavat, että toimintarajoitteiset liikkujat hyödyntävät monipuolisesti tarjolla olevia liikuntamahdollisuuksia, mutta kohtaavat samankaltaisia esteitä kuin muualla Suomessa.

Liikunnan palvelut Rantasalmella

Rantasalmen liikuntapalvelut muodostavat kokonaisuuden, jonka tavoitteena on tukea asukkaiden hyvinvointia, toimintakykyä ja aktiivista elämäntapaa eri elämäntilanteissa. Palveluvalikoima kattaa niin omatoimisen liikunnan mahdollisuudet kuin ohjatut ryhmät, neuvontapalvelut ja kohdennetut toimet erityisryhmille.

Ohjatun liikunnan palvelut

Rantasalmen kunnassa ohjatun liikunnan palvelut muodostuvat useiden toimijoiden yhteistyönä. Liikuntapalveluiden lisäksi toimintaa järjestävät Järvi-Saimaan kansalaisopisto, paikalliset urheiluseurat, yksityiset liikunta-alan toimijat sekä yhdistykset ja järjestöt. Näin syntyy monipuolinen palvelukokonaisuus, joka tukee eri-ikäisten ja -taustaisten kuntalaisten hyvinvointia ja liikkumista.

Liikunnanohjauksen hanke mahdollistuu kunnalla soveltavan liikunnan ryhmien toimintaa esimerkiksi, vammaispalvelutalolla sekä pitkäaikais- mielenterveys kuntoutujille sekä toimintarajoitteisille senioreille. Jatkossa vapaa-aikakoordinaattorin työnkuvaan kuuluu myös ohjaustyö ja tässä tulee huomioida myös inklusiivisen liikunnan ryhmät. Tarkoituksena on mahdollistaa lisää ohjausresursseja uusien liikunnan hankkeiden kautta.

Aikuisten ohjattu liikunta syksy 2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Naisten kuntosali kuntosali 9.30-10.30 Kansalaisopisto Seka kuntosali Kuntosali 10.45-12 Kansalaisopisto Tuolijumppa Kuvagalleria 12.15-13 Kansalaisopisto Asikkalan jumpparyhmä 13.30-14.30 Asikkalan kyläyhdistys Sporttimimmit ja äijät Koulun liikuntasali 17.15-18.15 Liikuntatoimi Fascia method Koulun liikuntasali 18.15-19 Liikuntatoimi	Harjunteen aamujumppa 9-9.45 Liikunnanohjaaja Voimaa vanhuuteen kuntosali 11.45-13 Vartaisohjaaja Kuntosalicircuit vähän liikkuvat aikuiset kuntosali 15-16 Liikunnanohjaaja Kuntosalicircuit vähän liikkuvat aikuiset kuntosali 16-17 Liikunnanohjaaja Zumba Koulun liikuntasali 16-17 Yksityinen toimija	Mäntylä kuntosaliryhmä 9-9.45 Liikunnanohjaaja Mäntylä kuntosaliryhmä 10-10.45 Liikunnanohjaaja Toiminnallinen jumppa vähän liikkuvat aikuiset Koulun liikuntasali 16-17 Liikunnanohjaaja Hathajooga Koulun liikuntasali 17.30-18.30 Kansalaisopisto UIMAHALLIKULJETUKSET: Parilliset viikot: Kunnan kuljetus klo 17 Parittomat viikot: TULES klo 11	Voimaa vanhuuteen kuntosali 11.45-13 Vartaisohjaaja Naisten kuntosali Kuntosali 17-18 Liikuntatoimi Senioritanssi Koulun liikuntasali 17-18 Kansalaisopisto Seka kuntosali Kuntosali 18-19 Liikuntatoimi Lattarit yli 15-vuotiaille Koulun liikuntasali 18.15-19.15 Kansalaisopisto Hiltulan terveystoiminta 19-20 Eteläinen maa- ja kotitalousseura	Voimaa vanhuuteen kuntosali 10-11 Vartaisohjaaja LA/SU Zumba Koulun liikuntasali 17-18 Yksityinen toimija 

Kuva 1: Rantasalmen kunnan, Järvi-Saimaan kansalaisopiston, sekä kunnan tukemien toimijoiden aikuisten liikuntaryhmät syksyllä 2025.

Omatoimisen liikunnan mahdollisuudet ja kunnan tuki

Rantasalmen kunta tukee kuntalaisten omatoimista liikkumista tarjoamalla helposti saavutettavia ja kaikille avoimia palveluja, jotka kannustavat aktiiviseen elämäntapaan. Kunta on viimeisten kolmen vuoden aikana tarjonnut maksutonta liikuntaneuvontaa kaikille kuntalaisille ilman erillistä kriteeristöä tai lähetettä. Palvelun tavoitteena on tukea yksilöllisesti liikkumisen aloittamista, lisätä arjen aktiivisuutta sekä ohjata kuntalaisia sopivien liikuntamahdollisuuksien pariin.

Liikuntaneuvonnan lisäksi kunta tukee omatoimista liikkumista tarjoamalla alennettuja lippuja kunnan kuntosalille sekä ylläpitämällä monipuolisia, turvallisia ja saavutettavia liikuntapaikkoja. Kuntosali toimii keskeisenä osana kunnan liikuntapalveluita, ja sen käyttö on suunniteltu tukemaan niin aloittelijoita kuin kokeneempiäkin liikkuja.

Rantasalmen liikuntatarjontaan sisältyy myös kaikille avoimia aikuisten liikuntaryhmiä, joissa korostuvat yhteisöllisyys, hyvinvointi ja liikkumisen ilo. Näihin ryhmiin voivat osallistua kaikenikäiset ja -tasoiset liikkujat ilman erityistä ennakkoaustausta. Lisäksi kunta tekee yhteistyötä paikallisten yhdistysten ja seurojen kanssa, jotta kuntalaisilla olisi mahdollisimman monipuoliset ja saavutettavat mahdollisuudet liikkua omatoimisesti tai ohjatusti.

Viestintä

Rantasalmen kunnan liikuntapalveluissa viestintä kanavina on kunnan verkkosivut, sosiaalinen media (instagram sekä facebook), paikallislehti, sähköinen ilmoitustaulu sekä julisteet julkisilla ilmoitustauluilla sekä yhteystyökumppaneiden omat kanavat ja verkostot.

Erityistä huomiota kiinnitetään viestinnän selkeyteen, ymmärrettävyyteen ja saavutettavuuteen. Tavoitteena on, että tieto on helposti löydettävissä ja että se palvelee myös niitä kuntalaisia, joilla on toimintarajoitteita tai muita esteitä tiedon hankinnassa.

Viestinnässä tunnistetaan kuitenkin myös merkittäviä haasteita. Kaikki kuntalaiset eivät käytä sosiaalista mediaa tai internetiä, eivät tilaa paikallislehteä eivätkä välttämättä asioi paikoissa, joissa ilmoitustauluja seurataan. Tämä tarkoittaa, että osa kuntalaisista jää edelleen viestinnän ulkopuolelle, mikä voi heikentää heidän mahdollisuuksiaan saada tietoa liikuntapalveluista ja osallistua toimintaan.

Soveltavan liikunnan selvitys toimintarajoitteisten henkilöiden kanssa toimiville toimijoille

Rantasalmen soveltavan liikunnan nykytilanteen arviointi rakentui kahdesta osa-alueesta: ammattilaisille ja vapaaehtoisille suunnatusta kyselystä sekä ammattilaishaastatteluista. Haastatteluihin valittiin toimijoita, jotka työssään kohtaavat laajasti kuntalaisia ja tarkastelevat heidän liikkumiseensa liittyviä haasteita. Haastattelut täydensivät ja vahvistivat kyselyn tuloksia, ja ne toivat esiin erityisesti arjen työn kautta syntyvää ymmärrystä soveltavan liikunnan nykytilasta ja kehittämistarpeista.

Rantasalmen soveltavan liikunnan tilannetta kartoittava kysely toteutettiin Microsoft Forms -lomakkeella. Se suunnattiin kunnassa työskenteleville ammattilaisille ja toimijoille, jotka kohtaavat työssään toimintarajoitteisia henkilöitä. Kyselyn tavoitteena oli muodostaa kokonaiskuva siitä, millaisia tarpeita, näkemyksiä ja kokemuksia eri tahoilla on soveltavan liikunnan edistämisestä sekä toimijoiden välisestä yhteistyöstä.

Kysely lähetettiin 44 henkilölle, jotka edustivat laaja-alaisesti eri hallinnonaloja, koulutus- ja varhaiskasvatuspalveluja, sosiaali- ja terveystieteitä, järjestöjä, yhdistyksiä sekä muita paikallisia toimijoita, kuten seurakuntaa. Näin vastaajajoukko kattoi monipuolisesti tahoja, joiden työ tai vapaaehtoistoiminta liittyy suoraan tai välillisesti toimintarajoitteisten kuntalaisten arkeen ja hyvinvointiin.

Kyselyyn vastasi yhteensä 18 henkilöä. Vastaajat edustivat kattavasti koulutus- ja varhaiskasvatuspalveluita, sosiaali- ja terveystieteitä, liikunta- ja harrastustoimijoita, paikallisia yhdistyksiä sekä muita yhteisöllisiä toimijoita. Tämä tarjosi laajan näkymän siihen, miten eri toimijat

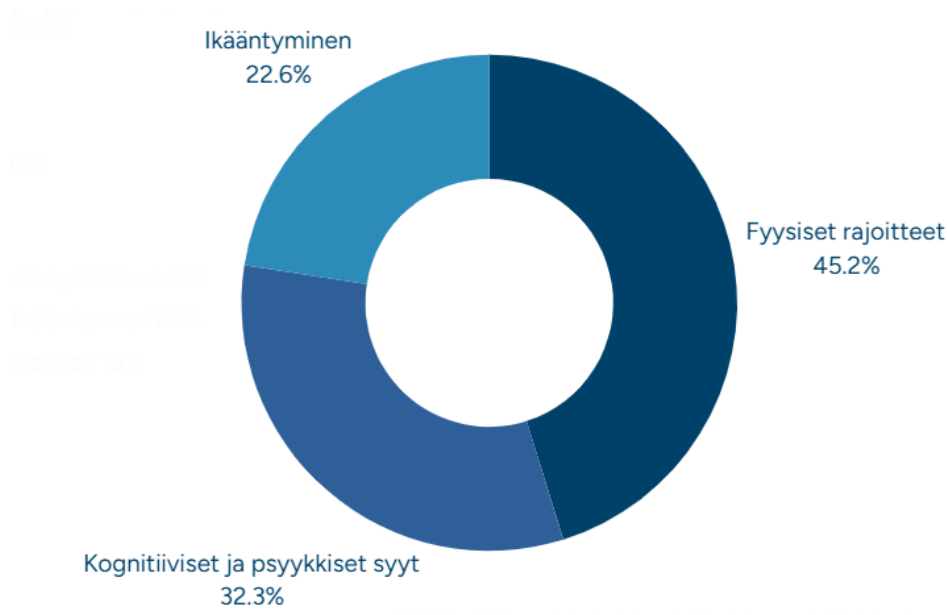
kohtaavat toimintarajoitteisia henkilöitä ja millaisia kokemuksia heillä on soveltavan liikunnan järjestämisestä ja kehittämistarpeista Rantasalmella.

Kyselyllä kerätty tieto toimii perustana kunnan soveltavan liikunnan nykytilan arvioinnille ja kehittämistyölle. Tulosten avulla on mahdollista tunnistaa alueen vahvuudet, liikkumista rajoittavat tekijät sekä keskeiset kehityskohteet, jotta toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisen tukeminen olisi entistä yhdenvertaisempaa ja suunnitelmallisempaa. Seuraavaksi esitetään kyselyn keskeiset tulokset tarkemmin.

Tulokset

Kyselyyn vastanneista 39 % edusti järjestöjä ja yhdistyksiä, kuten urheiluseuroja, terveysjärjestöjä ja kyläyhdistyksiä. Koulut ja varhaiskasvatus muodostivat 33 % vastaajista, ja sosiaali- ja terveyspalvelujen (Eloisan) osuus oli 11 %. Lisäksi 17 % vastaajista ilmoitti toimialakseen jonkin muun kategorian.

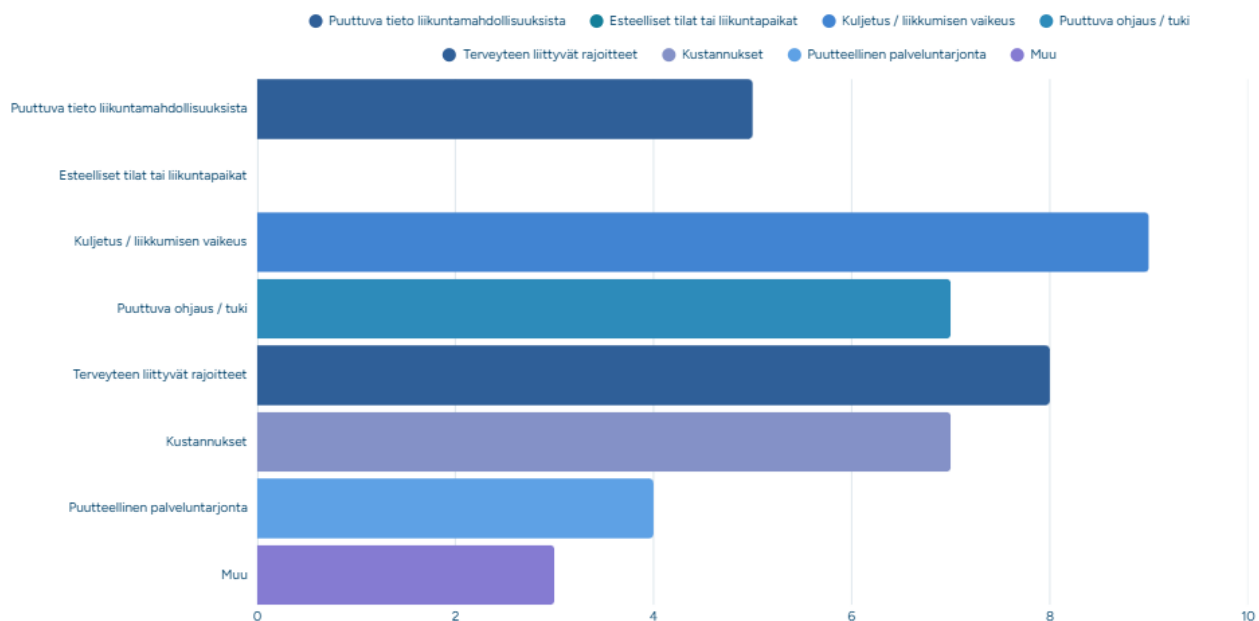
Kohderyhmistä suurimpana olivat lapset ja nuoret, joita vastaajista edusti 45 %. Itsenäisesti pärjääviä ikääntyneitä edusti 27 %, ja monialaista tukea tarvitsevia 18 %. Pienin kyselyssä tavoitettu asiakasryhmä olivat omatoimisesti pärjäävät työikäiset 9 %.



Taulukko 1: Toimintarajoitteet vastaajien arvioimana

Kysyttäessä vastaajilta arviota siitä, miksi heidän asiakkaansa kuuluvat soveltavan liikunnan piiriin, nousivat fyysiset rajoitteet yleisimmäksi syyksi (45 %). Kognitiiviset ja psyykkiset syyt selittivät 32

% asiakkaiden tarpeista, ja ikääntymiseen liittyvä toimintakyvyn aleneminen 22 %.



Taulukko 2: Liikkumisen esteet vastaajien arvioimina

Liikkumisen esteistä merkittävin vastaajien mukaan oli kuljetukseen ja liikkumiseen liittyvät vaikeudet 21 %. Toiseksi yleisimmin esteiksi mainittiin terveydelliset rajoitteet 19 %. Kolmanneksi eniten esteitä aiheuttivat puuttuva ohjaus ja tuki sekä liikkumisen kustannukset (kumpikin 16 %). 12 % koki esteeksi puutteellisen tiedon liikuntamahdollisuuksista, ja 9 % piti liikkumisen esteenä alueen rajallista palveluntarjontaa.

Kyselyssä kartoitettiin myös, kuinka hyvin toimintarajoitteisten henkilöiden kanssa työskentelevät toimijat tuntevat soveltavan liikunnan palvelut, millaisia palveluja he osaavat nimetä sekä ohjaavatko he asiakkaitaan näiden palveluiden pariin. Vastaajista 44 % "arvioi tuntevansa tarjolla olevat palvelut "jonkin verran", 33 % "ei juuri lainkaan" ja 22 % "melko hyvin". Kukaan ei arvioinut tuntevansa palveluita erittäin hyvin tai ei lainkaan.

Soveltavan liikunnan palveluntarjoajista vastaajat nimesivät useimmin kunnan liikuntapalvelut sekä Eloisan paikalliset fysioterapiapalvelut. Lisäksi mainintoja saivat urheiluseurat, TULES ry ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). Kaksi vastaajaa koki, ettei alueella ole soveltavan liikunnan palveluita lainkaan.

Noin kolmasosa ammattilaisista ohjaa asiakkaita säännöllisesti liikunta ja harrastustoimintaan, puolet vastaajista satunnaisemmin. Loput vastaajista eivät tällä hetkellä neuvo asiakkaitaan liikuntapalveluiden pariin, mutta kertoivat haluavansa tehdä niin – heiltä kuitenkin puuttuu tieto sopivista palveluista tai ohjauskanavista.

Kyselyssä kartoitettiin myös vastaajien näkemyksiä siitä, millaisia kehitystoimia kunta voisi tehdä toimintarajoitteisten asiakkaiden liikkumismahdollisuuksien parantamiseksi. Yleisimmin esiin nousseita kehityskohteita olivat kaikille avoimet ja soveltuvat liikuntaryhmät, monipuolinen ohjattu toiminta (kuten frisbeegolf, metsäkävelyt ja sirkuskoulu), senioreille suunnattujen kuntosaliryhmien

lisääminen (esim. Voimaa vanhuuteen -toiminta) sekä liikuntapalveluiden vieminen myös keskusta-alueen ulkopuolisiin kyliin.

Liikuntapalveluiden saavutettavuuden parantamisen osalta korostui erityisesti viestinnän ja tiedottamisen kehittäminen: vastaajat toivoivat tietoa koottavan yhteen paikkaan, selkeästi ja kaikkien saataville. Useat vastaajat ilmaisivat myös tässä kysymyksessä toiveen siitä, että toimintaa järjestettäisiin entistä enemmän kylissä.

Nykytilanteen arviointi

Nykytilanteen arvioinnissa on hyödynnetty LTS:n SOPIVA-hankkeen Soveltavan liikunnan suunnitelman työstöpohjaa, johon on kerätty tietoa Rantasalmen kunnan, hyvinvointialue Eloisan sekä järjestöjen ja yhdistysten toimihenkilöiltä. Kerätyn tiedon pohjalta täytetty taulukko antaa laajemman ymmärryksen nykytilanteesta eri kohderyhmillä.

Lapset ja nuoret

Kyselyjen ja haastattelujen perusteella lasten ja nuorten soveltavan liikunnan nykytilaa voidaan pitää pääosin toimivana. Ammattilaiset ja muut toimijat kokevat, että liikunnan tarjonta vastaa hyvin tämän hetken tarpeita. Varsinaista erillistä soveltavan liikunnan toimintaa ei ole järjestetty, mutta sitä ei nähdä välttämättömänä, sillä lapsien ja nuorten koetaan pääsääntöisesti pärjäävän hyvin samassa toiminnassa muiden kanssa. Varhaiskasvatuksen, peruskoulun ja lukion liikuntatilat ovat riittävät ja toimivat, mikä mahdollistaa monipuolisen liikkumisen arjessa.

Nykytilanteessa tunnistetaan kuitenkin myös haasteita. Merkittävimpinä esiin nousevat lasten ja nuorten yleinen liikkumattomuus sekä lisääntyneet mielenterveyden haasteet, jotka heijastuvat myös osallistumiseen ja liikuntamyönteisyyteen. Näiden ilmiöiden vuoksi kaikki lapset eivät löydä luontevasti tietään liikunnan pariin, vaikka puitteet ja perustoiminta ovat kunnassa kunnossa.

Omatoimisesti pärjäävät työikäiset

Omatoimisten aikuisten soveltavan liikunnan nykytilanteessa korostuu erityisesti kohderyhmän vaikea tavoitettavuus. Aikuisväestön tarpeet ovat osittain epäselviä, mikä vaikeuttaa palveluiden kohdentamista ja tarjonnan kehittämistä. Toiveita uusista liikuntaryhmistä esitetään kuitenkin yleisellä tasolla, vaikka erillisiä soveltavan liikunnan ryhmiä ei tällä hetkellä ole. Tiedossa olevien osallistujien joukossa tavallisin toimintarajoitteisiin liittyy tuki- ja liikuntaelinhaasteisiin, jotka voivat vaikuttaa liikkumiskykyyn ja palveluiden saavutettavuuteen.

Ammattilaisten näkemyksen mukaan kunnan liikuntatilat ovat kokonaisuutena varsin toimivat, mutta pieniä käytännön parannuksia olisi tarpeen tehdä. Esimerkiksi kuntosalin raskas ulko-ovi mainitaan esteenä, joka voi hankaloittaa erityisesti toimintakyvyltään heikentyneiden aikuisten itsenäistä liikkumista. Tarjolla on jo aikuisille suunnattuja liikuntaryhmiä, joita toteutetaan kunnan ja kansalaisopiston toimesta. Nykytilanteessa keskeiseksi kysymykseksi nousee kuitenkin se,

millainen tarve liikuntapalveluille on kunnan eri kylissä ja miten palvelut tavoittaisivat paremmin myös ne aikuiset, jotka eivät tällä hetkellä löydä tietään olemassa olevan toiminnan pariin.

Itsenäisesti pärjäävät ikääntyneet

Ikääntyneiden keskuudessa liikunnan merkitys hyvinvoinnille näkyy vahvana, ja tämä heijastuu myös kasvavana kysyntänä uusille ryhmille. Toiminta koetaan hyödylliseksi ja mielekkääksi, ja iäkkäät osallistuvat aktiivisesti silloin, kun sopivia ryhmiä on tarjolla. Nykyiset liikuntaryhmät toimivat hyvin ja ovat monelle tärkeä osa arkea sekä sosiaalista yhteisöä.

Kasvaneesta kiinnostuksesta huolimatta suurin haaste liittyy vertaisohjaajien löytämiseen. Uusien ryhmien perustaminen edellyttää ohjaajia, ja ilman riittävää määrää vapaaehtoisia toiminnan laajentaminen on vaikeaa. Tämä rajoittaa mahdollisuuksia vastata ikääntyneiden esittämiin toiveisiin ja ylläpitää toimintaa eri puolilla kuntaa.

Monialaista tukea tarvitsevat

Monialaista tukea tarvitsevien osalta liikuntaan osallistumista määrittävät ennen kaikkea arjen käytännön järjestelyt. Suurimpana haasteena näyttäytyvät kuljetusjärjestelyt ja avustajien saatavuus, jotka ovat keskeisiä edellytyksiä liikuntapaikoille pääsemiselle. Myös ohjaajien osaamisen vahvistamiselle sekä hoitajien riittäville resursseille on selvä tarve, jotta liikuntaan kannustaminen olisi luonteva osa arkea.

Vaikka haasteita on, tarjolla on myös toimivia ratkaisuja. Uimahallille on mahdollista päästä bussikuljetusten avulla, mikä lisää liikuntamahdollisuuksia etenkin niille, joille itsenäinen kulkeminen on vaikeaa – poikkeuksena kuitenkin pyörätuolia käyttävät, joille kuljetusjärjestelyt eivät vielä sovellu. Asiakkaat osallistuvat lisäksi olemassa oleviin liikuntaryhmiin, ja toiveita uusien ryhmien lisäämisestä esitetään säännöllisesti. Tämä kertoo siitä, että liikunnalle on kysyntää ja halua, kunhan osallistumisen edellytykset saadaan kuntoon.

Soveltavan liikunnan toimintasuunnitelma 2026–2029

Toimintasuunnitelma tulee osaksi liikuntasuunnitelmaa 2026–2029.

Tavoitteet

Tavoitteet muodostavat soveltavan liikunnan suunnitelman strategisen perustan ja ohjaavat sen kokonaisvaltaista kehittämistä. Ne on määritelty ja yhteisesti hyväksytty työryhmän yhteistyössä käymän valmisteluprosessin tuloksena. Tavoitteet jäsennetään sekä laadullisiin että määrällisiin kokonaisuuksiin, jotta suunnitelman etenemistä voidaan seurata sekä toiminnan vaikuttavuuden että toteuman näkökulmasta.

Laadulliset tavoitteet

Soveltavan liikunnan tunnettavuuden lisääminen:

Lisätään ammattilaisten ja kuntalaisten ymmärrystä soveltavasta liikunnasta sekä toimintarajoitteiden moninaisuudesta.

Tiedon saavutettavuuden parantaminen:

Kehitetään liikuntapaikkojen saavutettavuus- ja soveltuvuusviestintää, jotta käyttäjät löytävät heille sopivat ympäristöt helpommin. Tehostetaan soveltavan liikunnan näkyvyyttä kunnan verkkosivuilla ja muissa viestintäkanavissa.

Suunnitelmallinen kehittäminen:

Vakiinnutetaan soveltavan liikunnan suunnitelman seuranta ja arviointi osaksi vuosittaista toimintaa.

Määrälliset tavoitteet

Verkkonäkyvyyden vahvistaminen:

Lisätään soveltavan liikunnan sisältöjä kunnan verkkosivuille vähintään kahdella uudella osa-alueella (ryhmät, ohjeistus, soveltuvuustiedot).

Liikuntapaikkatiedon kehittäminen:

Tuotetaan kooste tai listaus liikuntapaikkojen soveltuvuudesta eri liikkujaryhmille ja julkaistaan se viimeistään suunnitelmakauden aikana.

Nuorten tavoittaminen:

Luodaan vähintään yksi uusi toimintamalli tai yhteistyökäytäntö, jonka kautta syrjäytymisriskissä olevia nuoria ohjataan liikunnan pariin.

Suunnitelman seuranta:

Suunnitelman toteutumista tarkastellaan kerran vuodessa kunnan hyvinvointijohtajan toimesta. Laaditaan seuraava soveltavan liikunnan suunnitelma edellisen kauden päätteeksi.

Kehittämishankkeet

Liikuntaneuvonnan kytkeminen osaksi nuorten pajan toimintaa

Tavoitteena on, että 16–29-vuotiaiden syrjäytymisvaarassa olevien nuorten pajatoiminnassa tarjotaan kokonaisvaltaista, yksilöllistä ja helposti saavutettavaa liikuntaneuvontaa. Sen kautta pyritään vahvistamaan nuorten omaa aktiivisuutta ja madaltamaan kynnystä liikunnalliseen elämäntapaan.

Toimenpiteet:

- Liikuntaneuvonnan pilotointi käynnistyy keväällä 2026 osana nuorten pajan palvelukokonaisuutta.

- Neuvontaprosessi muotoillaan nuorten tarpeita vastaavaksi: ohjaus, motivointi, tavoitteiden asettelu ja toimintaan kiinnittyminen.

Mittarit:

- Vaikuttavuutta arvioidaan liikuntaneuvonnan omilla mittareilla, kuten kyselyillä ja seurantatiedoilla.
- Arvioinnin pohjalta päätetään, tarvitaanko liikuntaneuvontamallin muokkaamista nuorille paremmin soveltuvaksi.
- Keskeinen mittari: Nuorten sitoutuminen neuvontaan sekä heidän ilmaisemansa halukkuus jatkaa liikuntatoimintaa itsenäisesti tai ohjatusti sekä liikuntaneuvonnan mittarit.

Toteuttaja:

- Kunnan vapaa-aikakoordinaattori yhteistyössä nuorten palveluiden koordinaattorin kanssa.

Liikuntapaikkojen ja palveluiden selkeän viestinnän kehittäminen

Vuoden 2026 aikana toteutettavat esteettömyystoimet tukevat liikuntapaikkojen käyttämistä myös toimintarajoitteisille sekä luo pohjaa soveltavan liikunnan huomioimiseen viestinnässä ja tiedottamisessa. Luo pohjan soveltavan liikunnan juurruttamiseen viestinnässä.

Toimenpiteet:

- Laaditaan liikuntapaikkojen esteettömyyskartat, joissa huomioidaan: sisäänkäynnit, WC-tilat ja opasteet.
- Tuotetaan eri vaikeustasoilla (helppo, keskivaikea, vaikea, pyörätuolille soveltuva) laaditut reittikuvaukset.
- Selkeä ohjeistus verkkosivuille esimerkiksi kuvalliset ohjeet uimahallin palveluiden käyttöön.

Mittarit:

- Mitataan toteutuman valmiusastetta.

Toteuttaja:

- Kunnan viestintä- ja markkinointikoordinaattori yhdessä vapaa-aikakoordinaattorin kanssa.

Ikääntyneiden liikunnan kehittäminen ja tuki

Voimaa vanhuuteen -ryhmien jatkuvuus. Ryhmien toiminnan jatkuminen pyritään turvaamaan, jotta ikääntyneillä olisi mahdollisuus liikkua yhdessä ryhmässä kuntosalin tiloissa, joka kannustaa voimaharjoitteluun.

Toimet:

- Etsitään aktiivisesti uusia ohjaajia ja tuetaan nykyisiä ohjaajia.
 - Tavatessa potentiaalinen ohjaaja, kysytään kiinnostusta osallistua toimintaan ja tarjotaan vertaisohjaajakoulutusta.
 - Nykyisten ohjaajien tapaaminen kaksi kertaa vuodessa ja tuen tarjonta ohjaustoimintaan.
- 2025 alkaen vertaisohjaajien kilometrikorvaukset.
- Seniori tapahtuma 2026 aikana, jossa tarkoituksena esitellä vertaisohjaajan toimintaa ja saada ohjaajia lisää ohjausrinkiin.

Mittarit:

- Vähintään yhden uuden vertaisohjaajan löytyminen 2026–2027 aikana.
- Vertaisohjaajien määrä 4–6 henkilöä.

Toteuttaja:

- Kunnan vapaa-aikakoordinaattori, hyvinvointijohtaja sekä hyvinvointialueen fysioterapeutit.

Huomioitavat toimet ja kehittämismahdollisuudet

Varsinaisten päätavoitteiden lisäksi suunnitelmassa tunnistetaan joukko toimia, joita edistetään mahdollisuuksien mukaan suunnitelmakauden aikana. Ne on kirjattu suunnitelmaan, jotta niiden etenemistä voidaan seurata ja jotta ne voidaan tarvittaessa nostaa varsinaisiksi toimenpiteiksi seuraavaan suunnittelukierrokseen.

Osallistuminen THL:n ja Ikäinstituutin Hyvän arjen avaimet -hankkeeseen

Kunta osana hanketta. Hyödynnetään hanketta ikääntyneiden palveluiden kehittämiseen mahdollisuuksien mukaan.

Soveltavan liikunnan osaamisen ja ohjaajaresurssin turvaaminen

Soveltavan liikunnan toteuttaminen edellyttää riittävää ohjaajaresurssia ja erityisosaamista. Suunnitelmakaudella:

- kartoitetaan jatkuvasti mahdollisuuksia ohjaajaresurssin lisäämiseen esimerkiksi hankkeiden, koulutusten tai kumppaniorganisaatioiden kautta
- pyritään vahvistamaan osaamista yhteistyön, verkostojen ja koulutuspolkujen avulla.

Liikuntapaikkojen kehittäminen ja esteettömyys

Liikuntapaikkojen kunnostaminen ja modernisointi ovat pitkäjänteisiä prosesseja, joita viedään eteenpäin vaiheittain. Suunnitelmakauden aikana pyritään:

- edistämään kuntosalitilojen ja ulkokuntosalien asteittaista kunnostamista ja ylläpitotoimia
- huomioimaan uushankinnoissa aina esteettömyys, helppokäyttöisyys ja laitteiden säädettävyys

Nämä toimet valmistavat pohjaa myös tulevien vuosien investointisuunnittelulle.

Palveluiden näkyvyyden ja saavutettavuuden parantaminen

Palveluiden saavutettavuus on keskeinen osa liikunnan yhdenvertaisuutta. Suunnitelmakaudella pyritään:

- parantamaan tiedotusta kuljetuspalveluista ja niiden hakemisesta
- nostamaan esiin mahdollisuudet avustajiin tai tukihenkilöihin harrastustoiminnassa
- vahvistamaan soveltavan liikunnan ryhmien näkyvyyttä
- kokeilemaan väliaikaisia lähipalveluja tai liikkuvia palvelumalleja tarpeen mukaan

Vaikuttavuuden seuranta sekä jatkotoimenpiteet

Suunnitelman vaikuttavuutta arvioidaan systemaattisesti osana kunnan vuosittaista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen seurantaa. Toteutumista tarkastellaan vuosittain, ja hyvinvointijohtaja vastaa koonnista, analysoinnista sekä raportoinnista valtuustolle. Arviointi perustuu määriteltyihin mittareihin, toimijaverkoston tuottamaan tietoon sekä asiakas- ja käyttäjäpalautteisiin.

Seurannan tulosten perusteella tunnistetaan onnistumiset, kehittämistarpeet ja mahdolliset muutostarpeet suunnitelman toimenpiteisiin, ja tarvittaessa toteutetaan korjaavia toimenpiteitä jo suunnitelmakauden aikana. Lisäksi seurannan avulla voidaan valmistella seuraavan suunnittelukauden toimenpide-ehdotukset, jotta hyväksi havaitut toimintamallit voidaan vahvistaa ja uudet kehittämistarpeet nostaa osaksi tulevaa suunnitelmaa.

Suunnitelma käsitellään vuosittain kunnan hyvinvointityöryhmässä sekä liikunnan kumppanuuspöydässä, ja sen toteutumisesta raportoidaan vuositasolla tilinpäätöksen yhteydessä osana hyvinvointisuunnitelman raportointia.

Lähteet

Kansanterveyslaki 66/1972.

Liikuntatieteellinen seura ry. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto: liikunta. E-kirja. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf [viitattu 23.6.2025].

Liikuntalaki 390/2015.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.

Mitä on soveltava liikunta? s.a. Liikuntatieteellinen seura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html> [viitattu 5.7.2025].

Prinkey, V. & Roitto, R. (toim.) 2024. *Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti*. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

ISBN 978-952-5762-32-7. ISSN 1798-2464.

Terveystieteiden tutkimuskeskuslaki 1326/2010.

Timo Ala-Vähälä. 2023. Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirja- malliksi strategisen tason suunnittelun kunnissa. Aluehallintoviraston julkaisuja 168/2023. Turku: Lounais-Suomen aluehallintovirasto. E-kirja. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/soveltavan-liikunnan-strategisen-suunnittelun-tyokirja-avi-2023.pdf [viitattu 15.6.2025].

Timo Ala-Vähälä. 2024. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2024:2. E-kirja. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/valtion-liikuntaneuvosto-soveltavan-liikunnan-tilanne-kunnissa-2023-2.pdf [viitattu 23.6.2025].

Vammaispalvelulaki 675/2023.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.

RANTA- SALMI

Eliel Saarisen tie 2 | 58900 Rantasalmi
rantasalmen.kunta@rantasalmi.fi

rantasalmi.fi