

**Maksuttoman vuoron myöntäminen nuorten ja eläkeläisten omaehtoisen liikkumisen edistämiseksi**

330/12.04.01/2022

Sivistyslautakunta 22.11.2022 § 55

Valmistelija: sivistystoimen esimies

Nuorten liikunnan harrastaminen on vähentynyt kaikkialla. Samanaikaisesti nuorten mielenterveyden haasteet, kouluväsymys ja ylipaino ovat kasvaneet suuressa määrin. Säännöllisellä liikunnalla on merkittävä vaikutus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimustulosten mukaan liikunta edistää myös oppimista ja sosiaalista vuorovaikutusta. THL:n suosituksen mukaan kouluikäisten lasten ja nuorten eli 7–18-vuotiaiden tulisi harrastaa monipuolista, omaan ikään sopivaa liikuntaa vähintään 1–2 tuntia päivässä.

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa Tulokortti tutkimuksen mukaan liikunnan minimisuositus täyttyi 18 prosentilla yläkoululaisista. Vuoden 2021 osalta TEA-viisarin tiedot kertovat, että 27,9 prosenttia 8. ja 9.luokan oppilaista harrastaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin verran hengästyttävää liikuntaa.

Yli 65-vuotiaille UKK Instituutin suositus on vähintään kaksi tuntia 30 minuuttia sydämen sykettä kohottavaa reipasta liikuntaa viikossa tai vastavasti yksi tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Lisäksi kevyttä liikkumista tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein. Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä. FinTerveys 2017 tutkimuksen tulosten mukaan yli 80-vuotiaista vain 13 % miehistä ja 9 % naisista ylittää suositusten mukaiseen määrään kestävyys- ja lihaskuntoliikuntaa viikossa. Sonkajärven kunnan väestökehityksen trendi ennakoitavana olevan laskeva mutta kuitenkin yli 75-vuotiaiden määrän ennakoitavana kasvavan 46 % vuoteen 2040. THL on arvioinut, että jopa puolet hoivan tarpeista ja kuluista voitaisiin säästää, jos kaikki iäkkäät olisivat yhtä hyväkuntoisia kuin korkeimmin koulutettujen iäkkäiden ryhmä.

Merkittävä osa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Liikunnalla on suuri merkitys paitsi kansanterveydelle, myös kansantaloudelle. UKK-instituutin koordinoiman tuoreen tutkimuksen mukaan päivittäinen yli kahdeksan tunnin paikallaanolo valveilla ollessa aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain noin 1,5 miljardin euron kustannukset Suomessa. Yhteensä liian vähäinen liikkuminen ja runsas paikallaanolo aiheuttavat siis noin 4,7 miljardin vuosittaiset yhteiskunnalliset kustannukset. Sonkajärven osalta kustannusten arvio on siis merkittävä summa vuosittain.

Aluehallintovirastojen peruspalvelujen arvioinnin yhteydessä v.2021 ilmenee, että valtaosassa kuntia käyttövuoropoliittikan keskeisin liikuntapoliitti-

nen tavoite ja painopiste on lasten ja nuorten liikunnan edistäminen. Muita mainittuja tavoitteita olivat mm. senioriliikunnan ja aikuisten terveystuokunnan tukeminen. Lasten ja nuorten käyttämät liikuntapaikat olivat ilmaisia 67 prosentissa kunnista ja maksuttomuus on yleistynyt selvästi vuodesta 2010.

Käyttövuoropoliittikan tavoitteet perustuvat yleisimmin kuntastrategiaan. Sonkajärven kuntastrategiassa tavoitteena on hyvinvoiva kuntalainen. Tähän tavoitteeseen pyritään edistämällä kaikkien kuntalaisten hyvinvointia hyvien harrastusmahdollisuuksien avulla.

Sonkajärven kunnassa on aiemmin tehty päätös kuntosalin käytön maksuttomuudesta eläkeläisille. Myös Sonkajärven kunnan alueella majoittuville vuoden 2022 aikana tai jälkeen tilapäistä suojelua hakeneille myönnetään maksuton kuntosalin käyttöoikeus kunnan omistamille ja ylläpitämille kuntosaleille ajalla 20.6.2022-31.12.2023.

Liikuntahallin ja koulun salit ovat maksuttomia perheille sekä rekisteröidyille sonkajärveläisille vammais- ja vanhusjärjestöille.

Peruskouluikäisille tarjotaan maksuttomia liikuntamahdollisuuksia koulun kerhotoiminnan ja Suomen harrastamisen mallin kautta. Haasteena on nuorten liikunnan edistäminen peruskoulun päättämisen jälkeen.

Kokemus osoittaa, että kaikki nuoret eivät halua osallistua ohjattuun liikunnan harrastamiseen eikä tavoitteelliseen harrastamiseen. Myöskään kaikki eläkeläiset eivät halua osallistua ohjattuun liikunnan harrastamiseen tai järjestöjen toimintaan. Tämä on osittain myös kustannuskysymys, joten maksuttomuudella voitaisiin edistää nuorten ja eläkeläisten omaehtoista liikunnan harrastamista.

## Päätösesitys

Sivistystoimen esimies:

Sivistyslautakunta päättää, että sonkajärveläisillä toisen asteen opiskelijoilla opiskelupaikasta riippumatta ja sonkajärveläisillä eläkeläisillä on mahdollisuus anoa maksutonta liikuntavuoroa liikuntahallista tai koulujen salista päätöksen voimaan astuttua.

Käyttövuorolla tulee olla täysi-ikäinen vastuhenkilö ja käyttäjiä liikuntaryhmissä tulee olla vähintään 5.

Maksuton vuoro voidaan tarvittaessa siirtää kunnan toimesta toiseen ajankohtaan, jos samalle ajankohdalle olisi tulossa maksullinen vuoro tai kunnan omaa toimintaa.

Lapsivaikutusten arvioinnissa päätöksen vaikutukset hyvinvointiin ovat myönteiset.

## Päätös

Sivistyslautakunta:

Sivistyslautakunta yksimielisesti hyväksyi päätösesityksen.

---