

Liikkuva Hämeenlinna

Hyvinvoivien ihmisten yhteisöllinen kaupunki

Päivi Joenmäki

21.12.2022

Sisällysluettelo

1	Ohjelman tausta ja valmistelu	1
1.1	Johdanto	1
1.2	Liikunnan merkitys	2
1.3	Ohjelman teko	3
2	Ohjelman tavoitteet ja toimenpiteet	3
2.1	Tavoite: Koko kaupunki edistämään liikuntaa	3
2.2	Tavoite: Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä	4
2.2.1	Lapset ja nuoret	4
2.2.1.1	Alle kouluikäiset	4
2.2.1.2	Kouluikäiset	5
2.2.2	Työikäiset	5
2.2.3	Ikäihmiset	6
2.2.4	Soveltava liikunta	8
2.3	Tavoite: Liikunta elinvoiman edistäjänä	8
2.4	Tavoite: Liikunnan resurssit ja ekologia	10
2.4.1	Liikunnan olosuhteet	10
2.4.2	Liikunta ja talous	11
2.4.1	Liikunta ja ympäristö	12
3	Ohjelman seuranta	12
	Lähdeluettelo	14
	Liite 1: Alustava rakentamishjelma	15

1 Ohjelman tausta ja valmistelu

1.1 Johdanto

Liikkuva Hämeenlinna –ohjelma on kuvaus liikunnan nykytilanteesta Hämeenlinnassa kaupungin näkökulmasta sekä suunnitelma tulevaisuudesta. Ohjelmassa keskitytään liikuntaan hyvinvoinnin ja elinvoiman edistäjänä huomioiden liikunnan resurssit.

Sitra on linjannut tulevaisuuden megatrendiksi seuraavat: ekologisella jälleenrakennuksella on kiire, väestö ikääntyy ja monimuotoistuu, verkostomainen valta voimistuu, teknologia sulautuu kaikkeen ja talousjärjestelmä etsii suuntaansa. Näillä kaikilla trendeillä on myös vaikutus liikunnan järjestämiseen kunnissa. Vuoden 2023 alussa tapahtuva sote uudistus on yksi kuntahistorian merkittävimmistä muutoksista. Sote uudistuksen myötä liikunnan merkitys kunnassa korostuu.

Kunnalla on lakisääteinen velvollisuus järjestää liikuntapalveluja. Kuntalain mukaan kunnan tehtävä on edistää asukkaidensa hyvinvointia. Liikuntalain mukaan kunnan tehtävä on huolehtia yleisten edellytysten luomisesta liikunnalle. Näitä tehtäviä ovat liikuntapaikkojen tarjoaminen, liikunnan järjestäminen, kansalaistoiminnan tukeminen, paikallisen ja alueellisen yhteistyön kehittäminen sekä terveyttä edistävä liikunta.

Hämeenlinnan kaupungin strategiassa on kolme päämäärää: hyvinvoivien ihmisten yhteisöllinen kaupunki, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä kaupunki ja elinvoimainen kasvun kaupunki. Hyvinvoivien ihmisten yhteisöllinen kaupunki päämäärään sisältyy seuraavat tavoitteet: asukaslähtöisesti kehittyvä ja palveleva, hyvinvointiin aktivoiva, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vahvistava. Taloudellisesti ja ekologisesti kestävä kaupunki sisältää seuraavat tavoitteet: osaava ja oppiva, taloudeltaan tasapainoinen, kestävästi kasvava. Elinvoiman kasvun kaupunki sisältää seuraavat tavoitteet: yritysmyönteinen ja yhdessä menestyvä, monimuotoista asumista ja liikkumista arvostava, viestimme positiivisesti Hämeenlinnasta.

Hämeenlinnassa liikuntapalvelut on sijoitettu sivistys- ja hyvinvointilautakunnan alaisuuteen pois lukien ulkoliikuntapaikat, jotka ovat kaupunkirakennelautakunnan alaisuudessa. Sivistys- ja hyvinvointilautakunta avustaa liikuntahalliyhtiöitä. Lisäksi yhtiöiltä vuokrataan liikuntalaitosten päiväkäyttöä koulujen ja varhaiskasvatuksen toimintaan sekä Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:ltä ostetaan liikunnan ohjaus ja –toiminta. Liikuntahalliyhtiöiden ylläpitämät liikuntalaitokset ovat

yhtiöiden omistuksessa. Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy on 100% kaupungin omistama yhtiö, jonka hallituksen jäsenet kaupunki nimeää. Tytäryhtiöillä (Hämeenlinnan Jäähalli Oy ja Hämeenlinnan Palloiluhalli Oy) on myös muita pienosakkaita ja hallituksissa Hämeenlinnan kaupungin nimeämien jäsenten lisäksi käyttäjien edustajia. Vuoden 2023 alusta hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen siirtyy sivistys- ja hyvinvointilautakunnan alaisuuteen.

1.2 Liikunnan merkitys

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnan harrastaminen auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa koettua elämänlaatua sekä kognition eri osa-alueita, kuten muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Liikunta auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vähentää ahdistuneisuutta.

Liikunnalla on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä yleisesti kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. Säännöllinen liikunta ehkäisee lihomista ja auttaa painonhallinnassa, ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja metabolista oireyhtymää, alentaa kohonnutta verenpainetta, nostaa veren hyvää HDL-kolesterolipitoisuutta ja laskee huonoja LDL-kolesteroli- ja triglysedipitoisuuksia, vähentää masennukseen sairastumisen riskiä ja lieventää masennuksen oireita, ehkäisee useita syöpiä, kuten vatsa-, keuhko- ja paksusuolensyöpää, vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon.

Liikkumattomuus lisää useiden kansansairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen, riskiä ja kasvattaa yhteiskunnalle muodostuvia terveydenhuollon kustannuksia. Lisäksi suosituksia vähäisempi liikkuminen heikentää työn tuottavuutta ja kasvattaa ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannuksia. Toisaalta myös lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuudella on todettu olevan myönteinen yhteys koulutuspolun pituuteen ja työurien kehitykseen aikuisuudessa.

Liikunnalla on monia välinearvoja kuten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, elinvoiman edistäjänä, sosiaalinen kanssakäyminen jne. On kuitenkin huomioitava, että liikunnalla on myös itseisarvo; liikunta on hauskaa ja mukavaa. Lapsi ei ajattele leikkiessään hippaa, että hän liikkuu terveytensä vuoksi vaan se on hänestä hauskaa ja mukavaa.

1.3 Ohjelman teko

Sivistys- ja hyvinvointilautakunta päätti käynnistää ohjelman kokouksessaan helmikuussa 2022. Liikkuva Hämeenlinna –ohjelman tekoon perustettiin työryhmä Päivi Joenmäki (liikuntapäällikkö, sivistys- ja hyvinvointi), Mikko Keränen (yhdyskuntajohtaja, kaupunkirakenne) ja Tuire Järvinen (toimitusjohtaja, Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy). Kaikille avoin liikuntafoorumi järjestettiin 9.6.2022 Raatihuoneella. Foorumin jälkeen lautakunnan puheenjohtaja teki facebook kyselyn, jossa kysymykset olivat ”mikä Hämeenlinnan liikunnassa on parasta, mitä pitää kehittää ja mistä voitaisiin luopua?”

Lisäksi järjestettiin neljä seuraparlamenttia elo-syyskuussa (Lammi, Renko, Iittala, Kantakaupunki). Hyvin sanottu –festivaaleilla järjestettiin luottamuksellinen keskustelu aiheesta ”Liikkuva Hämeenlinna –onko näin? Kaupungin rooli liikunnan edistämässä tulevaisuudessa”. Lasten ja nuorten liikunnan edistämistä kehitettiin työryhmässä, jossa oli mukana Antti Pennanen, Jaana Tulla (olympiakomitea), Ville-Pekka Inkilä (palloliitto), Mika Mäkelä, Niina Heikkilä ja Päivi Joenmäki.

Vanhusneuvoston kokouksessa 9.11.2022 käytiin keskustelua ohjelmasta. Ohjelman luonnos oli nähtävillä ja kommentoitavissa netissä ajalla 21.12.2022 – 15.1.2023. Sivistys- ja hyvinvointilautakunnan käsittelee ohjelmaa iltakoulussa 25.1.2023.

2 Ohjelman tavoitteet ja toimenpiteet

2.1 Tavoite: Koko kaupunki edistämään liikuntaa

Liikunnan edistämiseen tarvitaan kaikkia kaupunkilaisia, yrityksiä, järjestöjä, kaupungin koko organisaatiota, hyvinvointialuetta, valtion hallintoa jne. eli kaikkia, jotka toimivat kaupungin alueella. Tällöin korostuu tiedolla johtaminen, verkostojohtaminen ja yhteistyö.

Kaupungissamme järjestetään vuosittain 4 yhteistyötapaamista liikuntaseurojen kanssa, kolme pitäjissä ja yksi kantakaupungissa. Kaupungissa toimii hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen - työryhmä, jossa on edustettuna yhteistyökumppaneita sekä kaupungin eri toimijoita. Lisäksi kaupungin sisällä toimii lähiliikuntapaikkatyöryhmä.

Pääosan kaikesta kaupungissa toteutuvasta organisoidusta liikunnasta järjestää liikuntaseurat ja eri järjestöt. Yhdistysten ja seurojen merkitys kaupunkilaisten liikunnassa on korvaamaton. Tulevaisuudessa kaupungin ja hyvinvointialueen yhteistyö korostuu erityisesti soveltavan liikunnan, liikuntaneuvonnan ja ikäihmisten liikunnan kesken.

Toimenpiteet

- kerran vuodessa järjestetty seurojen, yhdistysten ja kaupungin yhteiskokous
- hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmässä liikunta mukana
- kehittämishankkeet, kokeilut
- verkostojohtamisen kehittäminen

2.2 Tavoite: Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä

2.2.1 Lapset ja nuoret

UKK instituutin mukaan liikunta on tärkeää pienestä pitäen esimerkiksi lapsen luuston ja motoristen taitojen kehittymiselle. Liikkuminen auttaa lasta kehittymään kestävämmäksi ja taitavammaksi. Nuorilla liikunta on tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi.

Intensiivinen liikunta nuorena ennustaa kuitenkin aktiivista elämäntapaa myös aikuisena – terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa ja elinympäristö omaksutaan jo lapsuudessa. Hyvin suunniteltu liikunta voi myös vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa.

Perheillä on suuri merkitys lasten liikkumiseen ja liikunnallisen elämäntavan oppimiseen. Alle kouluikäisten liikuntaa toteutetaan palveluissa varhaiskasvatuksessa ja kouluikäisillä koulujen liikuntatunneilla. Lapsiystävällinen Hämeenlinna –ohjelmassa on toimenpiteitä, jolla edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia.

2.2.1.1 Alle kouluikäiset

Liikunnan suositukset

- Aktiivinen tekeminen innostaa – liika istuminen on ikävää
- Alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.
- Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla.
- Lapselle tulee antaa mahdollisuus myös rentoutumiseen ja rauhoittumiseen.

Nykytilanne

- varhaiskasvatuksessa liikuntaa kohtuullisen hyvin valtakunnallisessa vertailussa
- yhdistyksillä tarjolla alle kouluikäisille liikuntaa
- kaupungin järjestämänä; tempupaari –toiminta, uimakoulut

Toimenpiteet

- huolehditaan, että varhaiskasvatuksessa on liikuntaa riittävästi
- perheliikunnan lisääminen

2.2.1.2 Kouluikäiset

Vuoden 2022 Move testeissä on todettu, että hämeenlinnalaisista pojista 38,7 %:lla ja tytöistä 39,5 %:lla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Kouluterveyskyselyssä hämeenlinnalaiset 5. luokkalaiset liikkuvat saman verran kuin keskimäärin valtakunnallisesti ja 8. luokkalaiset hieman vähemmän.

Liikunnan suositukset

- kaikille 7-17 vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden
- runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää

Nykytilanne

- yhdistykset huolehtivat pääosin vapaa-ajan liikuttamisesta
- HIL-hanke, liikuntalukkari, koulujen liikuntakerhot

Toimenpiteet

- koulupäivään lisää liikettä, esim. kouluohjaajien kouluttaminen liikuntaneuvojaksi käynnistyy v. 2023
- yhdistysten toimintaedellytysten turvaaminen, avustukset ja tilat

2.2.2 Työikäiset

UKK instituutin mukaan pitkäaikainen paikallaanolo kuormittaa kehoa yksipuolisesti. Runsa paikallaanolo näyttää altistavan pitkäaikaissairauksille, kuten sepelvaltimosairauteen, eikä vapaa-ajan liikkuminen näytä täysin kompensoivan tätä vaaraa. Niinpä tarvitaan huomion kiinnittämistä paikallaanolon määrään ja uusia keinoja paikallaanolon tauottamiseen ja vähentämiseen.

Liikkumisen suosituksessa on vanha tuttu ydin: sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi yhä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa

myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Nykytilanne

- monipuolisesti liikuntaa järjestävät tahot: seurat, yhdistykset, VOP, yritykset
- liikunnan starttikurssit

Toimenpiteet

- liikuntaneuvonnan kehittäminen
- liikuntaan aktivointi, tiedotus
- välineiden lainausmahdollisuuden kehittäminen

2.2.3 Ikäihmiset

Ikäihmisten liikunnan suosituksessa painotetaan lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajavuuksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista. Pienetkin vaikutukset voivat iäkkäillä olla aivan ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Liikunnan aloittamisella tai lisäämisellä iäkkäänä on samankaltaisia myönteisiä vaikutuksia kuin keski-ikässäkin.

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat seuraavat asiat:

- •Kevyttä liikuskelta tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- •Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- •Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- •Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Uudistetusta 65+ liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin 18–64-vuotiaiden suosituksen tapaan kevyt liikuskelu, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.

Yhteisöllisyys/osallisuus

Osallisuuden on tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä iäkkäillä erilaisiin fyysistä terveyttä ja toimintakykyä kuvaaviin muuttujiin. Tutkimustulosten mukaan osallisuus vaikuttaa olevan monella tavoin yhteydessä iäkkäiden henkilöiden terveyteen ja hyvinvointiin. Osallisuus oli yhteydessä matalampaan kuolleisuuteen, parempaan fyysiseen, psyykkiseen ja itsearvioituun terveyteen sekä positiivisempaan kognitiivisen toimintakyvyn kehitykseen. Osallisuutta voidaan toteuttaa eri tavoin. Järjestöjen merkitys osallisuuden kokemuksessa on merkittävä. Järjestöt voivat tukea yksilöiden terveyttä mahdollistamalla ja tarjoamalla osallisuuden kokemuksia. Järjestöjen matalan kynnyksen kohtaamispaikat tai vertaistuen areenat ovat sellaista osallisuutta tukevaa toimintaa, jota mikään muu sektori ei pysty toiminnallaan korvaamaan. Ne ovatkin sen vuoksi ensiarvoisen arvokkaita yksilöiden osallisuuden kokemuksen tukemisessa.

Hyvinvointia edistävillä toiminnoilla voidaan lisätä tai ylläpitää toimintakykyä, terveyttä, hyvinvointia ja sosiaalista vuorovaikutusta. Osallisuuden kokemus on keskeinen osa hyvinvointia ja sen on todettu olevan yhteydessä terveyteen, toiminta- ja työkykyyn, mielenterveyshäiriöihin ja elämänlaatuun.

Nykytilanne

- järjestöavustukset
- 70+ -kortti
- yksi maksuvapaavuoro eläkeläisjärjestöille kaupungin/liikuntahalliyhtiön liikuntatiloissa
- erityishinnat uimahallissa
- ohjatut liikuntaryhmät

Toimenpiteet

- yhteisöllisyyden lisääminen
 - vertaisohjaajien kouluttaminen
 - taloyhtiötoiminnan uudelleen käynnistäminen
-

- yhteistyö hyvinvointialueen kanssa sujuvaksi koskien kuntoutuksen ja liikuntapalvelujen rajapintaa sisältäen liikuntaneuvonnan

2.2.4 Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla (erityisliikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia.

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu noin 15 prosenttia Suomen väestöstä. Kyse on yhtä suuresta liikuntapalveluiden kohderyhmästä kuin lapset ja nuoret. Väestön ikääntymisen myötä sekä uudempien vähemmistöjen kasvaessa soveltavan liikunnan palveluiden merkitys tulee kasvamaan tulevaisuudessa.

Soveltavan liikunnan perusedellytyksiä ovat, että liikuntapaikat ovat esteettömiä. Soveltavan liikunnan järjestämisessä korostuu yhteistyö hyvinvointialueen kanssa.

Nykytilanne

- liikuntapaikkojen rakentamisessa ja peruskorjaamisessa huomioidaan esteettömyys mahdollisuuksien mukaan
- soveltavan liikunnan ryhmät

Toimenpiteet

- selvitetään erityisliikuntakortin käyttöönotto
- ulkoliikuntapaikkojen esteettömyys huomioidaan rakentamisessa

2.3 Tavoite: Liikunta elinvoiman edistäjänä

Toimintaa ja tapahtumia

Liikunta tukee kaupungin elinvoiman edistämistä monella tapaa. Kaupungissamme järjestetään useita tapahtumia ja otteluita, jotka tuovat kaupungille matkailijoita ja tuottavat kaupunkilaisille elämyksiä. Merkittäviä kaupungin liikuntatapahtuma- ja ottelujärjestäjiä ovat mm. HPK, moottoriradan operaattori ja eri yhdistykset. Lisäksi Aulanko on yksi kaupunkimme

tunnetuimmista brändeistä. Ahvenistolla järjestetyt vuoden 1952 olympialaisten 5-ottelu on osa valtakunnallista liikuntahistoriaa.

Kaupungissamme on n. 90 toimivaa liikuntaseuraa. Liikuntaseurat järjestävät sekä tapahtumia, otteluita että toimintaa. Perustoiminnassaan seurat käyttävät alueen yritysten palveluja kuten kuljetuspalveluja, ravitsemuspalveluja jne. Lisäksi usealla seuralla on palkattua työvoimaa ja näin niillä on työllisyyttä edistävä vaikutus. Monet junioriseurat järjestävät 1-2 päivän turnauksia, joihin saavutetaan ympäri Suomea ja samalla käytetään myös paikallisia palveluja.

Liikuntapaikkojen rakentamisen ja peruskorjauksen yhteydessä tulee selvittää niiden vaikutus tapahtumien ja elinvoiman mahdollistajana. Kaupunginvaltuusto hyväksyi joulukuussa 2021 tapahtuma- ja matkailutiekartan, jossa esitetään selkeät tavoitteet toimenpiteineen niin tapahtumien kuin matkailunkin osalta koko kaupunkiorganisaation ja päätöksenteon edelleen kehittämiseksi sekä mittarit tilanteen kehittymisen seuraamiseksi.

Kaupungissa toimii monia merkittäviä urheiluseuroja, liiketaloudellisesti suurin on jääkiekon liigajoukkue Hämeenlinnan Pallokerho. HPK:n merkitys kaupungin elinvoimalle on merkittävä mm. viikoittaisen medianäkyvyyden kautta. Se työllistää keskisuuren yrityksen verran ja käyttää runsaasti paikallisia palveluja. Mielenkiintoista on myös HPK:n merkitys yhteisöllisyyden luojana. HPK:lla on omistajia n. 800, sillä on pitkä historia kaupungissa ja se luo yhteisöllisyyttä. Otteluissa käy vuosittain n. 120 000 katsojaa.

Yritysten sijoittumista Hämeenlinnaan edesauttaa henkilöstölle tarjottavat monipuoliset kunnalliset liikuntapalvelut, joita täydentää hyvät yksityisten ja yhdistysten tarjoamat palvelut.

Liikuntamatkailu on uusi kasvava matkailun muoto. Liikunta ja matkailu ovat tänä päivänä halutuimpia vapaa-ajanvietto muotoja nuorten aikuisten keskuudessa. Liikuntamatkailu jakautuu kolmeen eri ryhmään: aktiiviseen ja passiiviseen liikuntamatkailuun sekä nostalgiamatkailuun. Liikuntamatkailun tavoitteena on parantaa omaa kuntoa, kehittää itseään ja omia taitojaan vetovoimaisissa tutuissa tai uusissa ympäristöissä.

Lyseon lukiossa on liikuntapainotteinen linja, jossa vuosittainen hakijamäärä ylittää paikkamäärän.

Toimenpiteet

- olosuhteiden ylläpitäminen ja kehittäminen; elinvoiman kannalta merkittävien olosuhteiden kehittäminen: moottorirata, Ahvenisto, Aulanko, jäähallin peruskorjaus
- turvata yhdistysten mahdollisuudet toiminnan ja tapahtumien järjestämisessä

2.4 Tavoite: Liikunnan resurssit ja ekologia

2.4.1 Liikunnan olosuhteet

Hämeenlinnassa on yli sata **liikuntapaikkaa**. Isoimmat liikuntalaitokset ovat: kantakaupungin uimahalli, lammin liikuntakeskus-uimahalli, kaksi jäähallia (4 kaukaloa), Loimua-areena, Säästöpankki-areena, salibandyhalli, Pullerin liikuntapuisto, Kaurialan kenttä, Iittalan kenttä. Lisäksi koulujen liikuntasaleja on 21 kpl.

Ulkoliikuntapaikkoja ja liikunnan ympäristöä on paljon: Kunnossapidettäviä kevyen liikenteen väyliä 338 km, rakennettuja viheralueita 258 ha, leikkipaikkoja 105 kpl, jääkiekkokaukaloita 14 kpl, jääkenttiä 39 kpl, puistokenttiä 70 kpl, latu- ja polkureitistöä noin 300 km, valaistuja latu- ja polkuverkostoja 41 km, opastettuja polkureitistöjä noin 115 km, uimarantoja 7 kpl, pieniä uimarantoja 12 kpl, lisäksi useita uimapaikkoja, matonpesupaikkoja 10 kpl, Venepaikat: vuokrattavat laituripaikat noin 360 kpl, numeroidut soutuvenepaikat noin 530 kpl ja myytyjä venepoletteja noin 625 kpl, lisäksi vierasvene/pistäytymislaitureita

Liikuntapaikat ovat kaupungissamme pääsääntöisesti hyvässä kunnossa. Kaurialan kentän peruskorjaus oheistiloineen ja Pullerin alueen kenttien peruskorjaaminen tekonurmiksi parantavat tilannetta. Koulujen ja päiväkotien rakentamisen ja peruskorjauksen yhteydessä tulee huomioida liikuntatilat sekä pihojen rakentaminen/peruskorjaaminen lähiliikuntapaikoiksi.

Hämeenlinnan kaupungin organisaatiossa **ulkoliikuntapaikkojen** rakentaminen ja kunnossapito kuuluvat kaupunkirakenteen toimialaan. Kaupunkirakenteen infran investointiohjelmaan on sisällytetty vuosittain liikuntapaikkojen peruskorjaus- ja rakentamishankkeita. Investointien ohjelmoinnissa huomioidaan sivistys- ja hyvinvointilautakunnan esitys seuraavan vuoden painopisteistä ja rakennuskohteista. Kaupungissa toimivan poikkihallinnollisen lähiliikuntapaikkatyöryhmän tehtävänä on priorisoida tulevia hankkeita tiedostettujen tarpeiden ja saatujen toiveiden perusteella.

Ulkoliikuntapaikkoja toteutetaan myös koulujen ja päiväkotien peruskorjaus- ja uudisrakentamishankkeiden yhteydessä sekä Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n kautta.

Ulkoliikuntapaikkoja pyritään toteuttamaan ja ylläpitämään siten, että palveluita on tarjolla eri puolella kaupunkia alueiden paikalliset olosuhteet ja tarpeet huomioiden. Lähiliikuntapaikat keskitetään pääsääntöisesti koulujen ja päiväkotien yhteyteen. Liikuntapaikkarakentamisessa ja peruskorjauksessa otetaan huomioon mahdollisuuksien mukaan uusiutuvan energian käyttö.

Kaupungissa käynnistetty talouden tasapainottamisohjelma tuo vaikutuksia myös ulkoliikuntapaikkojen ylläpitoon ja niiden rakentamiseen. Ulkoliikuntapaikkojen määrää ja laatua ei ole mahdollista merkittävästi lisätä nykyisessä taloustilanteessa. Liikuntapaikkahankkeet ovat kuitenkin pääsääntöisesti kustannuksiltaan kohtuullisia ja vaikuttavuudeltaan merkittäviä. Kaupunkirakenne on käynnistämässä vuoden 2023 aikana suunnitelman laadinnan tulevaisuuden palvelutarjonnasta. Suunnitelmassa linjataan myös ulkoliikuntapaikkojen kehittämisen ja säilyttämisen suuntaviivat.

Pyöräilyn ja kävelyn edistämishjelma hyväksyttiin kaupunginvaltuustossa 13.6.2022. Ohjelmassa on linjattu kävelyn ja pyöräilyn olosuhteiden ja ylläpidon kehittämistä. Ohjelman liitteenä alustava rakentamisohjelma vuosille 2023-2028.

Nykytilanne

- liikuntapaikkojen määrä pääosin riittävä, uusia liikuntapaikkoja tulee rakentaa lajien muuttuessa, esim. frisbeegolf

Toimenpiteet

- nykyisten liikuntapaikkojen säilyttäminen edellyttäen, että niiden käyttöaste on riittävän korkea
- kumppanuudet liikuntapaikkojen ylläpitämisessä
- esteettömyyden huomioiminen liikuntapaikoissa
- liikunnan ja liikkumisen huomioiminen kaupunkisuunnittelussa esim. siten, että kävely ja pyöräily mahdollistetaan turvallisesti
- arkiliikunnan turvaaminen, esim. talven aurausten ja hiekoitusten riittävä taso

2.4.2 Liikunta ja talous

UKK instituutin laskelman mukaan liikkumisen suosituksia vähäisempi liikkuminen ja runsas paikallaanolo maksavat yhteiskunnalle monin tavoin ja paljon. Liikkumattomuus ja paikallaanolo muun muassa lisäävät useiden kansansairauksien riskiä ja kasvattavat terveydenhuollon kustannuksia. Suositusta vähäisempi reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä eli liikkumattomuus

aiheuttaa Suomessa vuosittain yli 3 miljardin euron kustannukset. Hämeenlinnassa on arvioitu liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuksiksi n. 30 000 000 euroa tällä hetkellä.

Hämeenlinna teetti syksyllä 2022 ulkopuolisen selvityksen FCG:llä liikuntapalvelujen järjestämisestä talouden näkökulmasta kaupungissamme. Kaupunki käyttää liikuntaan tällä hetkellä n. 8 000 000 euroa. Kun lasketaan kaikki kaupungin ja liikuntahalliyhtiön käyttämät nettorahat liikuntaan niin Hämeenlinnassa liikuntapalveluja tuotetaan n. 130 eurolla/asukas joka on maan keskitasolla sekä vertailukaupunkien alapuolella. Summa on n. 2% kaupungin tämän hetkisestä talousarviosta. Sosiaali- ja terveystalouden palvelujen siirtyessä hyvinvointialueelle liikunnan osuus on kaupungin talousarviosta n. 5%. Suurin kustannus on liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpito. Lisäksi myös muut kaupungin toimijat järjestävät liikuntaa, esim. varhaiskasvatus, opetuspalvelut, nuorisopalvelut jne.

Liikunnan järjestämisen haaste tulevaisuudessa on kunnan talous. Miten olemassa olevilla resursseilla pystytään vastaamaan asukkaiden ja järjestöjen liikuntaan kohdistuviin odotuksiin sekä niihin tarpeisiin, joita kaupungilla on hyvinvoinnin ja terveyden sekä elinvoiman edistämisen näkökulmasta. Ennaltaehkäisevä työ terveyden edistämiseksi on korjaavaa työtä edullisempaa.

2.4.1 Liikunta ja ympäristö

Liikunnan lisäämiseksi tarvitsemme erilaisia toimenpiteitä yhteiskunnassamme. Ympäristöämme tulee kehittää arkiliikuntaa suosivaan suuntaan. Liikunnan edistäminen tulee ottaa huomioon jo kaavoituksessa.

Arkiliikunnan mahdollisuuksia tulee kehittää siten, että kävely ja pyöräily on mahdollista mahdollisimman monelle. Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen tukee hiilineutraali Hämeenlinna – ohjelman toteutumista. Luontoliikunnan merkitys on kasvanut koko ajan ja se korostui varsinkin korona-aikana.

3 Ohjelman seuranta

Liikkuva Hämeenlinna –ohjelman toteutumista seurataan vuosittain tilinpäätöksen yhteydessä sekä raportoimalla seuraavia mittareita:

Mittarit

- tulokset move-testeissä yli maan keskiarvon
 - kohdennettujen lapsille ja nuorille suunnattujen liikkumisryhmien määrä
 - liikuntaneuvontaan osallistuneiden määrä
 - liikunta-aktiivisuuskyselyt; aktiivisuus nousut
 - 70+ - kortin lunastaneiden määrä
 - liikuntaryhmien osallistumiskerrat
 - koulutettujen vertaisohjaajien määrä
 - HVA:n kuntoutuksen ja liikunnan rajapintaprosessi on selkeä
 - liikuntapaikkojen määrä ja käyttöaste
 - liikuntapaikkojen asukas- ja asiakastyytyväisyyskyselyt
-

Lähdeluettelo

[Move!-mittaustuloksia | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

[Liikkumisen suositukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

[Nuorten aikuisten liikuntamatkailu Suomessa - Opinnäytetyö, AMK \(2.557Mt\)](#)

[Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla \(liikuntaneuvosto.fi\)](#)

[Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

[Megatrendit - Sitra](#)

[Liikkumisen vaikutukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

[Liikunnan terveyshyödyt - THL](#)

[Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Liite 1: Alustava rakentamishjelma

Alustava rakentamishjelma

- HYK:n liikuntahalli ja lähiliikuntapaikka v. 2023
- Ruununmyllyn koulun piha v. 2023
- Kaurialan kentän peruskorjaus v. 2023
- Pullerin jalkapallokentän muuttaminen tekonurmeksi v. 2023
- Lyseon liikuntahalli v. 2024
- Ahveniston maauimala v. 2025
- Pullerin huoltorakennusten peruskorjaus v. 2025
- jäähallin peruskorjaus v. 2028

Ulkoliikuntapaikkojen kehittämisen suuntaviivoja linjataan kaupunkirakenne-toimialalla vuonna 2023 laadittavaan suunnitelmaan tulevaisuuden palvelutarjonnasta.
