Hyvä liikkuu Kempeleessä -liikuntasuunnitelma

KEMPELE

Sisällysluettelo

Esipuhe 3
1. Suunnitelman taustalla olevat lait 4
2. Valtakunnalliset linjaukset, kuntaliiton visio ja Kempele-sopimus 5
3. Liikunnan terveysvaikutukset, arki- ja hyötyliikunta 6
4. Yleistä liikuntapalveluista 7
4.1 Liikuntapalveluiden organisaatio ja vastuun jakaantuminen 7
4.2 Liikuntapalvelut TEAviisarin ja kyselyiden tulosten valossa 8
4.3 Liikuntapalveluiden yhteistyötahot 9
5. Liikuntapalvelut ikäryhmittäin ja soveltava liikunta 10
5.1 Alle kouluikäisten ja lapsiperheiden liikunta 10
5.2 Kouluikäisten ja nuorten liikunta 11
5.3 Työikäisten liikunta 12
5.4 Ikäihmisten liikunta 13
5.5 Soveltava liikunta 15
6. Liikunnan olosuhteet 16
6.1 Sisäliikunnan olosuhteet 16
6.2 Ulkoliikunnan olosuhteet 17
7. Kempeleen liikuntapalvelujen tavoitteet 20
8. Liikuntapalveluiden kehittämistarpeita 2020-2025 22
Lisätietoa ja lähteet 23

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

Esipuhe

Suunnitelman avulla on mahdollisuus muodostaa näkemys Kempeleen liikuntapalveluiden nykytilasta ja tulevaisuuden näkymistä. Suunnitelmasta käy ilmi liikuntapalveluiden toiminta-ajatukset, painopisteet ja kehityskohteet. Näin suunnitelma toimii myös liikuntapalveluiden ohjaavana asiakirjana, tukena päätöksen tekijöille ja viranhaltijoille. Liikunnan olosuhteiden osalta suunnitelmassa on tarkasteltu liikuntapaikkoja ja kehittämistarpeita sekä sisältää esityksen investoinneista ja kehittämistarpeista.

Kempeleessä on vajaa 20 000 asukasta. Väestön ikärakenne on nuori, liki puolet kempeleläisistä on alle 30-vuotiaita. Kempeleeseen muuttaa pääasiassa nuoria lapsiperheitä, syntyvyys on korkea, mutta myös ikääntyneitä Kempeleessä on paljon. Kempeleen tunnuslause on Hyvä kasvaa Kempeleessä, jonka ideologia näkyy myös liikuntapalveluissa ja -olosuhteissa. Kempele haluaa kuntalaisten voivan hyvin ja liikunta on iso osa sitä. Kunnan tahtotilana on olla tulevaisuudessa Suomen liikkuvin kunta. Tämä suunnitelma on ensimmäinen askel kohti visiota.

Suunnitelman laatimiseen on nimetty työryhmä marraskuussa 2017. Prosessi on ollut pitkä, sillä Kempeleeseen ei ole aiemmin tehty liikuntasuunnitelmaa. Valmistelua tehtiin poikkihallinnollisessa työryhmässä ja suunnitelman käynnistysvaiheessa oli myös ulkopuolinen työntekijä, jonka avulla työ saatiin käyntiin. Suunnitelma on vaatinut laaja-alaista taustamateriaaleihin perehtymistä, nykytilan syvällistä selvittämistä ja tulevaisuuden hahmottamista. Kunnan hyvinvointiryhmä ja palveluvaliokunta on ohjannut suunnitelman laatimisessa.

Prosessin aikana on osallistettu liikunnan asiantuntijaraatia ja kuntalaisia sekä perehdytty aiemmin kerättyjen kyselyiden tuloksiin ja kävijämäärätilastoihin. Suunnitelman toteutumista ja arviointia tehdään vuosittain ja suunnitelmaa voidaan tarkentaa tarvittavilta osin.

Antoisia lukuhetkiä!

Terveisin,

Katja Vähäkuopus

liikuntapalveluiden päällikkö

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

1. Suunnitelman taustalla olevat lait

Suomen perustuslaissa säädetään, että jokaisella on oikeus kehittää itseään varattomuuden sitä estämättä ja julkisen vallan on turvattava tämä. Liikunta nähdään yhtenä kehittämisen osana. Kuntalain mukaan kunnan on edistettävä kuntalaisten hyvinvointia. Hyvinvointi voidaan nähdä moniulotteisena käsitteenä sisältäen fyysisen terveyden lisäksi materiaalisen hyvinvoinnin ja koetun terveyden. Liikunnan vaikuttavuus ihmisen työkykyyn, terveyteen ja sitä kautta hyvinvointiin on laajasti tutkimuksilla todistettua, joka vahvistaa näkemystä siitä, että luomalla liikuntapalveluita- ja olosuhteita kunta voi parantaa asukkaidensa hyvinvointia. Liikuntalaki määrittää kunnan vastuun liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Liikuntalain tavoitteena on edistää

1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa;
2) väestön hyvinvointia ja terveyttä;
3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista;
4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä;
5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta;
6) huippu-urheilua;
7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä
8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

(L731/1999, L410/2015, L 390/2015)

Kunnan vastuu liikuntalain mukaan

Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:

1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen;
2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; sekä
3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Edellä 1 momentissa tarkoitettujen tehtävien toteuttamisen kunnassa tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista. (L 390/2015)

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

2. Valtakunnalliset linjaukset, kuntaliiton visio ja Kempele-sopimus

- Valtioneuvoston liikuntapoliittinen selonteko (2018) linjaa vuoden 2020 -luvun liikuntapolitiikan tavoitteet ja toimenpiteet. Selonteko kattaa mm. linjaukset liikunnan lisäämisestä elämän eri vaiheissa, liikuntapaikkarakentamisesta, liikunnan kansalaistoiminnasta ja huippuurheilusta. Päämääränä on lisätä merkittävästi ihmisten fyysistä aktiivisuutta. Toimenpiteitä tulisi lisätä erityisesti kohderyhmiin, joiden edellytykset oman hyvinvoinnin edistämiseen ovat heikoimmat ja joiden tukeminen tuottaa suurimmat yhteiskunnalliset hyödyt.

- Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisu 5/2018 ”Kävelyn ja pyöräilyn edistämisohjelma” tukee kasvihuonepäästöjen vähentämistä sekä kansanterveyttä liikunnan lisääntymisen ja liikenneonnettomuuksien kautta.

- Muutosta liikkeellä - Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 antavat käytännön ohjeita, miten liikuntaa voidaan tuoda enemmän osaksi arkea ja ohjeistaa valtakunnan ja alueellisen tason toimijoita sekä paikallisen tason toimijoita eri toimenpiteisiin

- Kuntaliitto on luonut oman visionsa vuoteen 2025, jolla pyrkii haastamaan kuntia liikuttamaan kuntalaisiaan enemmän ja luomaan olosuhteita, joiden avulla liikkuminen tehdään kuntalaisille mahdollisimman helpoksi ja edulliseksi

- Kempele-sopimus linjaa kunnan tavoitteet tuleville vuosille. Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen on keskeinen tavoite. Liikuntapalveluiden ja –olosuhteiden kehittäminen on tärkeä osa hyvinvointia. Matalan kynnyksen liikunnan mahdollisuuksia parannetaan. Matalan kynnyksen liikunnalla tarkoitetaan vapaa-ajalla tapahtuvaa ohjattua liikunnallista toimintaa, joka on maksutonta tai edullista. Toiminta on rentoa, hauskaa ja kaikille avointa. Toiminta ei pidä sisällään kilpailullista toimintaa ja se ei vaadi sitoutumista.

Kempele Maraton / Minimaraton / Kempeleen Maratonklubi

3. Liikunnan terveysvaikutukset, arki- ja hyötyliikunta

Liikunnalla on tutkitusti merkittäviä terveysvaikutuksia. Liikunta parantaa heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa ja vahvistaa luustoa. Se helpottaa stressinhallintaa ja alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia. Liikunnan on todettu pienentävän liikapainoa, ehkäisevän sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 (aikuisiän) diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Erityisen tärkeää terveysliikunta on iäkkäille ja toimintakyvyltään rajoittuneille henkilöille. Se parantaa tasapainoa, vähentää kaatumistapaturmia, edistää toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, vähentää dementian ja Alzheimerin taudin todennäköisyyttä. Kohtuullisesti kuormittava liikunta tehostaa elimistön puolustusreaktioita ja näyttää estävän virustauteja, "flunssia".

Suurin osa ihmisen liikunnasta kertyy päivän askareiden yhteydessä arkiliikuntana. Arkiliikuntaa kutsutaan usein myös hyöty- ja perusliikunnaksi. Arkiliikuntaa on kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Säännöllisellä ja pitkäaikaisesti toteutetulla arkiliikunnalla (pyöräily ja kävely) on todettu samanlaisia terveyshyötyjä kuin varsinaisella liikunnallakin. Aikuisten liikuntasuositusten mukaan kevyttä liikuskelua tulisi toteuttaa mahdollisimman usein, sillä jokainen askel on terveydelle hyödyksi. Paikallaoloa tulisi pyrkiä vähentämään. Liikuskelu päivän aikana vähentää kehon kuormittumista sekä lisää tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia. Arki- ja hyötyliikuntaa ovat esim. kävely töihin, pyöräileminen kauppaan, haravointi, lasten kanssa leikkiminen ja siivoaminen.

Yhdyskunta- ja liikennesuunnittelulla sekä ympäristön kunnossapidolla on suuri vaikutus liikunnan olosuhteisiin ja sitä kautta hyvinvointiin. Yhdyskuntarakenteen kehittämisen kautta voidaan parantaa arkiliikunnan mahdollisuuksia, kuten kävelyä ja pyöräilyä. Suurin kävelyn ja pyöräilyn kasvupotentiaali on lyhyissä matkoissa, jotka nyt tehdään tarpeettomasti henkilöautolla. Puistot, metsät ja pihat ovat tärkeitä liikuntapaikkoja, mutta ylivoimaisesti suosituin liikuntapaikka kaikissa kunnissa on kevyen liikenteen väylät. Pyöräteillä juostaan, kävellään, rullaluistellaan, pyöräillään ja liikutaan joka päivä valtavia määriä. Liikkumistottumuksiin voi vaikuttaa laadukasta, esteetöntä ja turvallista liikenneympäristöä toteuttamalla. Tästä hyvänä esimerkkinä Kempeleessä on uusi korkeatasoinen kävely- ja pyörätie ”Baana”, joka yhdistää Kempeleen kaksi kuntakeskusta toisiinsa.

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

4. Yleistä liikuntapalveluista

4.1 Liikuntapalveluiden organisaatio ja vastuun jakaantuminen

Kempeleen liikuntapalvelut kuuluvat Kempele Akatemian vapaa-ajanpalveluihin, joihin sisältyy liikuntapalveluiden lisäksi nuoriso-, kirjasto- ja kulttuuripalvelut sekä Kempele-opisto. Liikuntapalveluiden johtaminen ja koordinointi on organisoitu liikuntapalveluiden päällikön tehtäviin. Liikuntapalveluiden vakituisen henkilöstön kokonaisvahvuus on 8 henkilötyövuotta. Tämän lisäksi liikuntapalveluissa työskentelee määräaikaisissa työsuhteissa henkilökunnan liikunnansuunnittelija, Virkistysuimala Zimmarin palvelupisteen hoitajia, uimaopettaja- ja valvojia, sijaisia, työllistettyjä, projektityöntekijöitä, kesätyöntekijöitä ja eri alojen työharjoittelijoita. Sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen kunnossapito kuuluu teknisten palveluiden tehtäviin, sisätilojen puhtaana pidosta huolehtivat puhdistuspalvelut.

Liikuntasuunnitelman laatimisen yhteydessä työstettiin **prosessikaavio vastuun jakaantumisen selkiyttämiseksi kunnan sisällä.** Liikuntapalvelut ovat vastuussa liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden kehittämisestä ja teknisten palveluiden kunnallistekniikka ja tilapalvelut ovat tukena sekä toimivat toteuttajina ja kunnossapitäjinä.

Liikuntapalveluiden kävijämäärät ovat kasvaneet vuosi vuodelta. Matalan kynnyksen liikuntapalveluille on selkeästi enenemässä määrin kysyntää ja tämä on myös Kempele Sopimuksen mukaista toimintaa.

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

4.2 Liikuntapalvelut TEAviisarin ja kyselyiden tulosten valossa

TEAviisarin mukaan Kempeleen liikunta sai pisteitä 84 ja koko maassa arvo oli 74. Tulokset ovat hyvät lähes kaikilta osin. Erityisesti on onnistuttu osallisuudessa, jonka mukaan yhteistoiminta ja vaikuttamismahdollisuudet toteutuvat. Lisäksi työnjako ja yhteistyö on sovittu hallintokuntien kesken. Toiminta- ja taloussuunnitelmassa on määritelty tavoitteet työikäisten, ikääntyneiden, lasten ja nuorten sekä soveltavan liikunnan edistämiseksi. Sitoutumisessa on vielä kehitettävää, sillä yhdenvertaisuus ja tasa-arvosuunnitelma eivät sisällä näkökulmia kuntalaisten liikunnan edistämisestä. Lisäksi liikuntaan liittyviä asioita tulisi käsitellä enemmän luottamushenkilöstöhallinnossa ja pohtia yhdessä keinoja liikunnan edistämiseksi kunnassa. TEAviisarin tulosta nostaa se, että kunnassa on poikkihallinnollisia liikuntaa kehittäviä työryhmiä ja liikunta on huomioitu kunnan hyvinvointikertomuksessa. Seuranta- ja tarveanalyysin tulosta heikentää se, että vain lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta seurataan kouluterveyskyselyiden tulosten avulla. Voimavara – osuudesta käy ilmi, että kevyen liikenteen väyliä on riittävästi asukkaisiin nähden ja niiden kunnossapidosta huolehditaan hyvin. Sen sijaan parannettavaa on henkilöstöresursseissa, sillä liikunnanohjaajia on vähän. Muista ydintoiminnoista käy ilmi, että liikuntaneuvontaa ja liikuntaryhmiä on järjestetty ja varhaiskasvatukseen ja koulupäivien liikuntaan on panostettu. Kehitettävää on myös siinä, että liikunnan olosuhteisiin kohdistuvia vaikutuksia (esim. EVA) tulee arvioida tarkemmin lautakuntapäätösten valmistelussa, palveluverkoston suunnittelussa ja liikuntaolosuhteiden kehittämisessä.

Kunnan liikuntapalveluista- ja olosuhteista on kerätty tietoa **kyselyillä.** Kyselyt on teetetty alueella toimiville yhdistyksille, lisäksi on haastateltu Kempele opiston henkilökuntaa, opettajia, varhaiskasvatuksen henkilöstöä, hyödyntäen Kempele Akatemian tyytyväisyyskyselyä ja kuulemalla kuntalaisia. Liikuntasuunnitelman poikkihallinnollinen työryhmä on tehnyt myös olosuhteiden laajan arvioinnin. Yleisesti ottaen kunnan liikuntaolosuhteisiin, erityisesti ulkoliikuntapaikkoihin, ollaan erittäin tyytyväisiä. Suurimpina haasteina nousevat esille sisäliikuntatilojen heikko saatavuus sekä pieni koko suhteessa käyttäjiin. Matalan kynnyksen liikuntapalveluita on alhainen määrä tarpeisiin nähden ja näitä onkin tärkeä kehittää ja lisätä tulevaisuudessa kaikissa ikäryhmissä. Osallistamisen myötä liikuntasuunnitelman tausta-aineistoksi syntyi 5 vuotinen liikuntapaikkojen investointitarveohjelma.

KYSELYIDEN MUKAAN NÄIHIN ASIOIHIN OLLAAN TYYTYVÄISIÄ:

- **Tarjonta (lajeissa ja liikuntapaikoissa) on monipuolista ja laajaa**
- **Trendikkyys (esim. kuntoportaat) liikuntapaikkoja suunniteltaessa**
- **Kehonkoostumusmittaukset**
- **Aktiivisia urheiluseuroja ja yhdistyksiä**
- **Ladut ja kentät pääsääntöisesti hyvässä kunnossa**
- **Ulko- ja lähiliikuntapaikkoja on tarjolla**
- **Kunnan luomat puitteet liikunnalle**
- **Hyvä yhteistyö seurojen ja kunnan välillä**
- **Hyvä henki ja tekemisen meininki**
- **Järjestetyt lajikokeilut**
- **Seniorikortti**

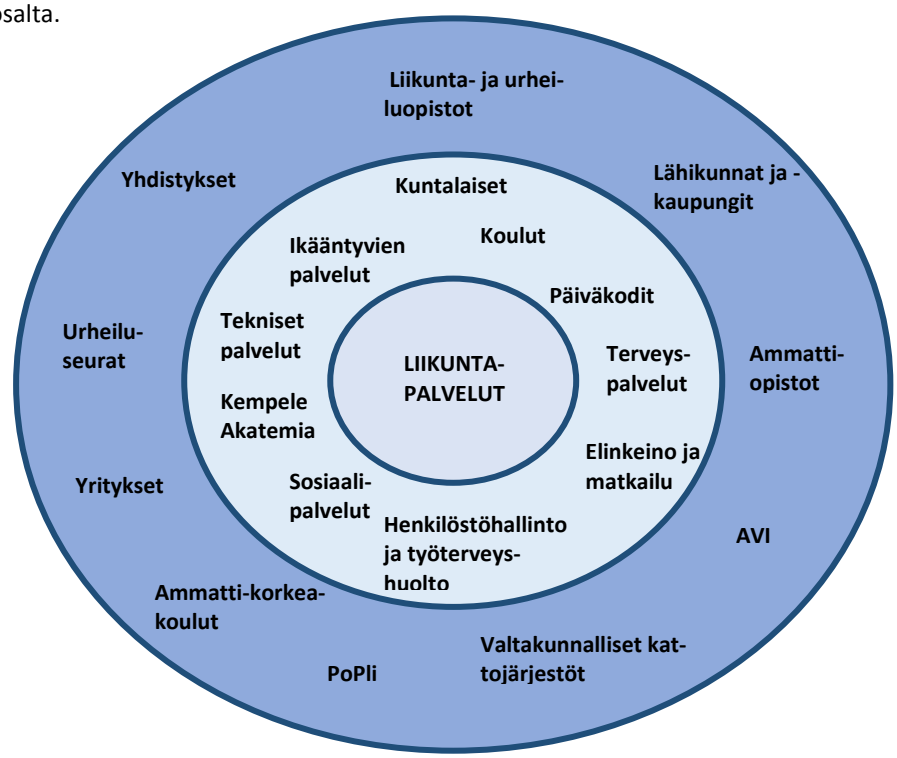
Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

4.3 Liikuntapalveluiden yhteistyötahot

Liikuntalaissa mainitut yleiset edellytykset liikunnalle tulee luoda **yhteistyössä** eri toimijoiden kanssa. Kempeleen liikunnan asiantuntijaraati kokoontuu useamman kerran vuodessa. Liikunnan asiantuntijaraatiin kuuluu liikuntapalveluiden edustuksen lisäksi urheiluseurojen edustajia, päiväkotien liikuntavastaavia ja liikunnanopettajia. Liikuntaa järjestäviä seuroja Kempeleessä on noin 20. Näistä kaksi on yleisseuraa, joiden sisällä on useita eri lajijaostoja. Urheiluseuroista noin puolet hakee kunnalta vuosittain toiminta-avustusta. Myös liikunnanopettajien ja päiväkotien liikuntavastaavien kanssa kokoonnutaan säännöllisesti lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseksi. Henkilökunnan liikunnassa yhteistyökumppanina on henkilöstöhallinto ja työterveyshuolto. Ikäihmisten liikuntaa kehitetään kolmen eläkejärjestön, ikääntyvien palveluiden, muisti- ja omaisyhdistysten, seurakunnan, sydänyhdistyksen, Ikäinstituutin ja Kempele-opiston kanssa. Liikuntaneuvonnassa tärkeimpinä yhteistyökumppaneina ovat terveyskeskuksen lääkärit, hoitajat ja fysioterapeutit. Teknisten palveluiden kanssa tehdään yhteistyötä liikuntapaikkojen kunnossapitoon ja kehittämiseen liittyen.

Kempeleessä on noin 20 yritystä, jotka toimivat urheilutoiminnassa sekä huvi- ja virkistyspalveluissa. Yrittäjien kanssa toimitaan tiiviissä yhteistyössä sekä tilojen että toiminnan osalta. Kunta vuokraa Kempelehallin tiloja kunnan käyttöön ja Zemppi Areenan palloiluhallitilat ovat yhteiskäytössä kunnan ja yrityksen kesken. Kempeleen kunta tukee työttömien ja ikäihmisten liikuntaa edullisella liikunta- ja seniorikortilla, jolla saa käydä Virkistysuimala Zimmarissa sekä Kempelehallin ja liikuntakeskus Easymoven kuntosaleilla. Henkilökunnan liikuntaa tuetaan Tyky-setelein ja paikallisten liikuntakeskusten kuukausimaksujen alennuksilla.

Tapahtumia järjestetään kaikkien Kempele Akatemian vapaa-ajan palveluiden kanssa yhteistyössä. Lähikunnat ja -kaupungit toimivat esimerkkinä ja vertaistukena palveluita sekä olosuhteita kehitettäessä. Alueellisia liikuntapalveluita hyödynnetään myös yli kuntarajojen. Lisäksi oppilaitosten kanssa tehdään yhteistyötä esimerkiksi yhteisissä projekteissa ja tarjoamalla harjoittelupaikkoja opiskelijoille. Liikunnallista toimintaa järjestää yritysten ja urheiluseurojen lisäksi Kempele-opisto ja yhdistykset. Nämä kaikki ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita palveluita kehitettäessä ja niitä tarjottaessa. Pohjois-Pohjanmaan liikunnan ja urheilun (PoPli) kanssa tehdään monipuolista yhteistyötä esimerkiksi seurayhteistyön kehittämisen ja erilaisten tapahtumien osalta.



Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

5. Liikuntapalvelut ikäryhmittäin ja soveltava liikunta

Kuntalaisten liikuttamisen hyväksi tehdään jo paljon asioita, mutta on myös vielä paljon kehitettäviä asioita. Tähän alle on tuotu esille lasten ja lapsiperheiden, nuorten sekä työikäisten, ikäihmisten ja soveltavan liikunnan suositukset, nykytilanne sekä kehittämistarpeet.

5.1 Alle kouluikäisten ja lapsiperheiden liikunta

Pienen lapsen kehitys on nopeaa kaikilla osa-alueilla. Esimerkiksi hermosto kehittyy lähes 100 % seitsemään ikävuoteen mennessä. Alle kuusivuotiaalla lapsella herkkyyskaudet ovat voimakkaimmillaan. Tällöin oppiminen on helpompaa, siihen on suuri halu ja asiat kiinnostavat vaistomaisesti. Perusliikuntataitojen oppimiseen alle kouluikä on kaikista tärkeintä aikaa, siksi onkin olennaista, että pienet lapset pääsevät liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti ja heidän ympärillään olevat aikuiset luovat siihen olosuhteita. Kempeleessä on hieman alle 2000 alle kouluikäistä lasta ja heistä noin puolet on mukana varhaiskasvatuspalveluissa, joissa tehdään paljon hyvää työtä liikunnan ja liikkumisen eteen.

Kempeleen liikuntapalveluissa on alkanut keväällä 2019 **Iloa Liikunnasta –hanke**, jonka tavoitteena on muun muassa lasten ja lapsiperheiden matalan kynnyksen liikuntapalveluiden lisääminen sekä lasten ja lapsiperheiden liikuntaneuvonnan käynnistäminen. Hankkeeseen on rekrytoitu liikuntasuunnittelija, joka koordinoi hanketta yhteistyössä muun liikuntapalveluiden henkilökunnan kanssa. Hankkeeseen on saatu aluehallintoviraston liikunnallisen elämäntavan kehittämisrahoitus.

Hankerahoitus saatiin myös **Vipinää Varpaisiin –hankkeeseen**, jonka tavoitteena on lisätä lasten liikuntaa Kempeleen varhaiskasvatuksessa. Tarkoituksena on innostaa ja aktivoida koko henkilökunta suunnittelemaan ja tarjoamaan ohjattua ja omaehtoista liikuntaa lapsille varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti. Perheet halutaan ottaa myös mukaan, niin että liikkumisen ilo ja riemu välittyvät myös perheiden yhdessä tekemiseen sekä vapaa-ajalle. Liikkuminen halutaan laajentaa myös liikennekasvatukseen. Lisäksi hankkeen tarkoituksena on hyödyntää varhaiskasvatusyksiköiden omien toimintaympäristöjen lisäksi lähiympäristön tarjoamia mahdollisuuksia liikkumiseen. Varhaiskasvatuksen liikunnallistaminen jää elämään Kempeleen päiväkoteihin hankkeen jälkeenkin innostuksen lisäksi esimerkiksi päiväkodeissa kiertävän peräkärryn muodossa, johon on kerätty erilaisia liikunta- ja leikkivälineitä. Lisäksi hankkeessa tehdään päiväkotien käyttöön liikunnallinen vuosikello sekä ideapankki.

Kempeleen päiväkodeissa liikutaan päivittäin hyödyntäen lähialueita, kuten pihoja, leikkipuistoja ja lähimaastoja. Lisäksi päiväkotien arjessa hyödynnetään toiminnallista oppimista. Päiväkotien salit ovat ahkerassa käytössä ja päiväkotien käyttöön on saatu lahjoituksena kiertävä liikuntakassi. Eskarit käyvät uimassa viikoittain, Sarkkirannan päiväkodissa on oma kahluuallas, jota hyödynnetään. Perheille järjestetään yhteisiä toiminnallisia vanhempainiltoja sekä liikunnallisia tapahtumia vuodenaikojen mukaan.

Kehittämiskohteet: Hankkeiden juurruttaminen osaksi kunnan omaa toimintaa, päiväkotien liikuntavälineiden monipuolistaminen kiertävän liikuntavälineperäkärryn avulla sekä hiihdon, luistelun ja mäenlaskun mahdollistaminen kaikkien päiväkotien läheisyydessä. Lisäksi käynnistetään lasten ja lapsiperheiden liikuntaneuvonta sekä laajennetaan perheliikuntatoimintaa kotona hoidossa olevien lasten fyysisen aktiivisuutta edistäen.

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

Kempeleen Naisvoimistelijat ry, Satubaletti

5.2 Kouluikäisten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut kouluikäisille lapsille fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka toimivat ohjeistuksena terveysliikunnalle. Liikunnalla on tutkitusti vaikutusta keskittymiskykyyn ja oppimiseen. Kouluikäinen lapsi tarvitsee paljon toistoja ja monipuolista liikuntaa säännöllisesti motoristen perustaitojen ja erityistaitojen kehittymiseen. Kouluiässä liikunta painottuu eri perustaitojen ja liikkeiden yhdistelmiin sekä eri lajien perustaitoihin. Kempeleessä on noin 3400 kouluikäistä lasta ja nuorta. Kempeleen koulut ovat olleet vuosia mukana Liikkuva koulu –hankkeessa, mikä on tuonut lisää liikettä koulupäivään sekä tunneille että välitunneille. Toiminta on juurtunut osaksi normaalia kouluarkea ja sitä kehitetään edelleen liikunnan opettajien kehittämisryhmässä sekä jokaisessa koulussa opettajien ja oppilaiden taholta. Kunnan liikuntapalvelut kehittävät yhteistyössä koulujen, yhdistysten, seurojen ja yritysten kanssa lapsille ja nuorille monipuolisia matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia. Nuoret 9.lk saavat käydä Zimmarissa maksutta uimassa, uintimaksun tarjoaa nuorille koulut. Lisäksi nuoret saavat käydä Kempelehallin kuntosalilla koulupäivisin rajoituksetta klo 8-16 välillä.

Kempeleen kouluissa on Välkkäri- toimintaa ja pitkillä välitunneilla välituntiliikuntaa, jolloin on käytössä liikuntavälineitä. Liikuntavälinekärry (Aku –kärry) kiertää joka koulussa viikon kerrallaan ja erilaisia teemapäiviä järjestetään. Liikuntakerhoja järjestetään ja sisävälitunnit vietetään liikuntasalissa, liikuntakortteja hyödynnetään. Luokissa on käytössä aktivoivia tuoleja sekä toiminnallisen opetuksen opetuskasseja. Kempeleessä on ollut vuosina 2017-2018 **Sykettä Elämään – hanke,** jossa kehitettiin nuorten matalankynnyksen liikuntapalveluita. Hankkeen avulla käynnistettiin nuorten höntsäliikuntavuorot ja aloitettiin Lasten Liike –toiminta, oltiin mukana kutsunnoilla ja Kunnossa Inttiin –pilot projektissa, jossa tavoitteena kutsunnanalaisten nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Sykettä Elämään hanke on juurrutettu osaksi liikuntapalveluiden toimintaa ja nuorten liikuntapalveluiden kehittäminen jatkuu edelleen.

Kouluterveyskyselyn 2017 mukaan Kempeleen kunnan 4. ja 5.luokan oppilaista 52,5% liikkuvat vähintään tunnin päivässä. 8.ja 9.luokan oppilaista sama aktiivisuustaso on 20,6%:lla. Lukion 1.-2. luokalla prosenttiosuus oli 11,2% ja ammatillisen oppilaitoksen 1.-2. luokkalaista 11,1%. 8.-

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

9.luokkalaisista 17,8% harrastaa vapaa- ajallaan hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa.

Kehittämiskohteet: Toiminnan vahvistaminen ja vaikuttavuuden lisääminen nykyisestä edellyttää monipuolisen yhteistyön ja resurssoinnin vahvistamista kouluilla (esim. liikunnanohjaajia/-neuvojia ohjaamaan liikuntaa yhteistyössä liikunnan opettajien kanssa, liikuntaa tukevia hankkeita ym.) Yksi keino on lisätä liikuntatunteja edelleen kouluilla ja muuttaa koulupäivien rakennetta niin, että pitkät välitunnit mahdollistuisivat kaikilla kouluilla. Liikuntaan aktivoisi myös mm.koulun yläkoulu/lukioikäisille suunnatut kuntosali-starttikurssit, uintiharrastuksen tukeminen sekä erilaiset liikuntakerhot ja avoimet höntsäliikuntavuorot yhteistyössä urheiluseurojen, yhdistysten, koulujen ja liikuntapalveluiden kanssa. Lajitreenien mahdollistaminen koulupäivää ennen tai välittömästi sen jälkeen mahdollistaisi lasten ja nuorten liikunnan heille parhaiten soveltuvaan aikaan sekä lievittäisi iltojen salivuorojen painetta vanhempien harrastajien osalta.

Kempeleen Lentopallo ry

5.3 Työikäisten liikunta

Liikunta on tärkeä tekijä terveyden edistämisessä ja toimintakyvyn ylläpitämisessä myös työikäisillä. Työikäisiä oli Kempeleessä vuoden 2017 lopussa 9635 asukasta. Terveysliikunnan edistämisessä pyritään viime kädessä vaikuttamaan yksilöiden käyttäytymiseen, niin että he liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi. Kunnan tehtävänä on luoda olosuhteita ja palveluita, jotka tukevat ja edistävät työikäisten liikkumista ja terveyttä. Kunnassa toteutettiin vuosina 2018-2019 **Voimaa Työhön -hanke**, jolla pyrittiin lisäämään henkilöstön liikunnallista elämäntapaa, vähentämään henkilökunnan tuki- ja liikuntaelinoireita sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuvia sairauspoissaoloja ennaltaehkäisevän liikunnan avulla. Hankkeeseen saatiin AVI:n rahoitus ja siitä on saatu lyhyessä ajassa merkittäviä tuloksia. UKK-instituutti on luonut terveysliikuntasuositukset, jotka kertovat terveyden edistämiseksi tarvittavan viikoittaisen liikuntamäärän. Terveysliikunta-suositus perustuu Yhdysvaltain terveysviraston julkaisemiin suosituksiin, jotka on koottu tieteellisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Liikuntapiirakka antaa esimerkkejä liikuntamuodoista sekä ilmaisee erikseen kestävyysliikuntaa sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavan liikunnan minimiannokset.

Kunta järjestää yleisiä vesivoimisteluita Zimmarissa ja kunnassa on useita yksityisiä yrityksiä, jotka tarjoavat ryhmäliikuntatunteja sekä kuntosaliharjoittelu mahdollisuuden. Seurat, yhdistykset ja Kempele-opisto järjestävät erilaista liikuntatoimintaa. Liikuntapalvelut toteuttavat liikunnallisia tapahtumia yhteistyössä seurojen ja yritysten kanssa. Kunta tarjoaa edullisia vuoroja liikuntasaleissa ja ilmaisia vuoroja ulkoliikuntakentillä sekä alennuksia kunnan henkilökunnalle yksityisten kuntosalien kuukausikortin hinnasta. Edulliset Tyky –setelit ovat käytössä kunnan henkilökunnalle, joita voi käyttää liikuntaan tai kulttuuriin. Kuntalaisilla on käytössä maksuttomat ulkoliikuntapaikat ja liikuntapalvelut järjestävät Inbody -mittauksia yhteistyössä Poplin ja Sydänyhdistyksen kanssa.

Kehittämiskohteet: Työikäisten liikuntapalveluiden kartoittaminen ja kehittäminen yhteistyössä urheiluseurojen ja yritysten kanssa. Työikäisten liikuntaneuvonta, työttömien liikunta, liikunnan viestinnän ja markkinoinnin edelleen kehittäminen sekä liikkumisen aktiivisuuden seurannan ja kyselyiden käynnistäminen.

Kempeleen naisvoimistelijat ry, Kehonhuolto

5.4 Ikäihmisten liikunta

Hyvä fyysinen kunto on tärkeä tekijä ikäihmisten hyvälle terveydelle ja turvalliselle liikkumiselle. Iän myötä kestävyyskunto heikkenee, lihasmassa vähenee ja keskushermoston ja lihasten koordinaatio heikkenee. Säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla ikääntymistä ei voida ehkäistä, mutta sen tuomia vaikutuksia voidaan vähentää. Säännöllisen kestävyysliikunnan lisäksi olisi tärkeää harjoittaa lihasvoimaa ja tasapainoa. Esimerkiksi tehokkaalla kaatumisen ehkäisyohjelmalla voitaisiin ennaltaehkäistä joka kolmas lonkkamurtuma, joka säästäisi kunnalle akuuttihoidon kustannuksia vähintään 120 000 euroa (Muutosta liikkeellä 2014).

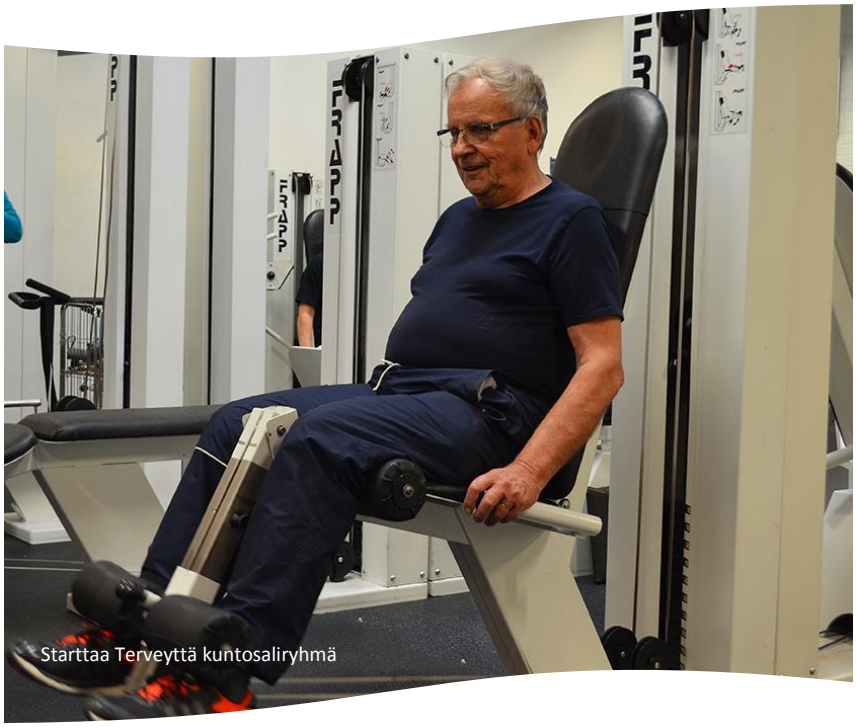
Tällä hetkelle Kempeleen kunnassa asuu noin 2600 yli 65-vuotiasta ja ennuste on, että vuoteen 2025 mennessä määrä tulee nousemaan 3800 asukkaaseen. Vuonna 2016 Kempeleessä 75 -vuotta täyttäneiden osuus oli n.7% väestöstä, luvun ennustetaan tuplaantuvan vuoteen 2040 mennessä. 75 -vuotta täyttäneistä jopa 92,3% (754 henkilöä) asui kotona vuonna 2015, 85 -vuotta täyttäneistäkin 82,1%.

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

Valtioneuvoston raportissa Liikkumattomuuden lasku kasvaa (Vasankari Tommi, Kolu Päivi 2018), todetaan että liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä fyysisen toimintakyvyn vajavuuksia ja sitä kautta vaikuttaa mahdollisen hoivatarpeen/laitoshoidon lykkääntymiseen useilla vuosilla sekä mahdollisesti kevyempään ja edullisempaan hoivaan. Raportin mukaan elämän loppuvaiheen pysyvän laitoshoidon tarve saattaisi vähentyä noin 5 %, mikäli ikäihmiset liikkuisivat riittävästi**.** Hirvensalon ym. (2000) tutkimuksen mukaan iäkkäillä liikkumisongelmista kärsivillä, mutta liikunnallisesti aktiivisilla oli kahdeksan vuoden seurannan aikana huomattavasti pienempi riski joutua laitoshoitoon kuin liikkumisongelmista kärsivillä liikuntaa harrastamattomilla iäkkäillä.

Kempeleen kunta on mukana Voimaa vanhuuteen –terveysliikuntaohjelmassa, jonka päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Toimintakyvyn heikkoudella tarkoitetaan esimerkiksi ennakoivia liikkumisongelmia, alkavia muistisairauksia tai lievää masennusta, jotka voivat johtaa liikkumisen rajoittumiseen ja avun tarpeen lisääntymiseen. Kyseessä on kolme vuotta kestävä valtakunnallinen ikäihmisten terveysliikuntaohjelma, hankkeen aikana saadaan mentorointitukea Ikäinstituutista ja Ikäinstituutin kautta koulutusta. Ohjelman toimenpiteitä kehitetään myös **Iloa Liikunnasta –hankkeessa**, jonka yhtenä osa-alueena on ikäihmisten liikuntapalveluiden ja liikuntaneuvonnan kehittäminen. Terveysliikunta on osoitettu tehokkaaksi ja edulliseksi tavaksi edistää iäkkäiden ihmisten hyvinvointia laaja- alaisesti. Kempele-opisto ja alueen eri yhdistykset järjestävät ikäihmisille ennaltaehkäisevää liikunnallista toimintaa. Kempeleläistä eläkeläisistä 33% kuuluu johonkin eläkejärjestöön. Kunnan järjestämät ohjatut vesiliikunnat Virkistysuimala Zimmarissa ovat erittäin suosittuja. Kempeleen kunta järjestää ikäihmisille liikuntatarjontaa Kempele Akatemian liikuntapalveluiden, Kempele-opiston, yhdistysten ja seurojen kautta, myös liikuntaneuvonta toteutuu. Erilaisia tempauksia järjestetään ja Seniorikortti on käytössä.

Kehittämiskohteet: Ikäihmisten liikunta- aktiivisuuden koordinoiminen ja toteuttaminen sekä vertaisohjaajien kouluttaminen, koordinointi ja toiminnan laajentaminen vaativat resursseja ja yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden sekä yritysten kanssa. Myös erilaisia ikäihmisten liikkumista tukevia hankkeita tarvitaan. Tiedottaminen liikuntamahdollisuuksista vaatii kehittämistä ja liikunnan kynnystä pitää madaltaa. Ikäihmisten liikuntatapahtumia, suljettuja vesijumpparyh-



Starttaa Terveyttä kuntosaliryhmä

miä, tuolijumppia, alku- ja lopputestit sisältäviä ohjattuja kuntosaliryhmiä sekä Voima-tasapainoharjoittelun tehoharjoitteluryhmiä tulee kehittää. Seniorikortin sisältöä tulee tarkastella laajemmin pitäen sisällään myös kulttuuripalvelut. Etsivä vanhusten liikuntaneuvonnan suunnittelu ja kehittäminen aloitetaan yhteistyössä kotihoidon kanssa. Ulkoliikunnan kehittämisessä huomioidaan ikäihmisten tarpeet ja esteettömyys.

5.5 Soveltava liikunta

Soveltavalla tai erityisliikunnalla tarkoitetaan vammaisten tai pitkäaikaissairaiden henkilöiden toimintakyvyn mukaan sovellettua liikuntaa. Sen avulla on tarkoitus löytää erilaisia mahdollisuuksia liikunnan toteuttamiseksi. Soveltava liikunta edistää fyysisten ominaisuuksien, kuten voiman, koordinaatiokyvyn ja/tai tasapainon, lisäksi myös ryhmässä toimimisen taitoja, rohkeutta ja itsensä hallitsemisen tunteita. Soveltavan tai erityisliikunnan piiriin kuuluu noin 20-25 % Suomen väestöstä. Kempeleen kokoisessa kunnassa se tarkoittaa noin 3500-4400 asukasta. Liikuntalaissa korostetaan, että liikunnan on oltava mahdollista kaikille läpi elämän toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Liikunnalla on erittäin suuri vaikutus erityisryhmien hyvinvointiin ja on myös havaittu, että liikkuminen yleisillä paikoilla vähentää erityisryhmiin kohdistuvia ennakkoluuloja ja syrjintää. Monipuoliset, esteettömät ja saavutettavat liikuntapalvelut ja mahdollisuus omatoimiseen liikunnan harrastamiseen tukevat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toimenpiteitä tulisi lisätä kohderyhmiin, kuten vaikeavammaiset ja toimintakyvyltään heikkokuntoisimmat ikääntyneet, joiden edellytykset oman hyvinvoinnin edistämiseen ovat heikoimmat ja joiden tukeminen tuottaa suurimmat yhteiskunnalliset hyödyt. Kunnan liikuntapalveluissa työskentelee erityisliikunnankoordinaattori, joka edistää soveltavan liikunnan palveluja kunnassa kehittämällä toimintaa yhteistyössä eri tahojen kanssa sekä ohjaamalla ryhmiä.

Soveltava liikunta toimii yhteistyössä varhaiskasvatuksen ja koulujen henkilöstön, kehitysvammahuollon palveluohjaajien, perhetyöntekijöiden ja terveyskeskuksen fysioterapeuttien kanssa. Lisäksi yhteistyötä on toimintakeskus Zytykkeen, nuorten työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön kanssa. Verkostoyhteistyötä tehdään mm. PoPli:n, Virpiniemen liikuntaopiston, seurojen yhdistysten ja naapurikuntien kesken. Liikuntapalvelut järjestävät soveltavan liikunnan tapahtumia ja - ryhmiä.

Kehittämiskohteet: Yhteistyön syventäminen seurojen, yhdistysten ja yritysten kanssa (soveltava liikunta kolmannen sektorin palveluihin). Erityisryhmien ja esteettömyyden huomioiminen liikuntarakentamisessa ja kuntosaliharjoittelussa. Soveltavan liikunnan tarjonnan monipuolistaminen ja laajentaminen, yhteistyön kehittäminen työllistämispalveluiden kanssa. Soveltavan liikunnan välineiden hankinta ja lainauspalvelun aloittaminen.

Soveltavan liikunnan tapahtuma

6. Liikunnan olosuhteet

Kyselyiden mukaan kunnan liikuntaolosuhteisiin, erityisesti ulkoliikuntapaikkoihin, ollaan erittäin tyytyväisiä. Suurimpina haasteina nousevat esille sisäliikuntatilojen heikko saatavuus sekä pieni koko suhteessa käyttäjiin.

6.1 Sisäliikunnan olosuhteet

Virkistysuimala Zimmari on Kempeleen suosituin vapaa-aikakohde. Halli on rakennettu vuonna 1997. Zimmarissa on lämmin monitoimiallas, poreallas ja viisi vesihieronta pistettä, 25 metriä pitkä isoallas. Lapsille on opetusallas ja vesiliukumäki sekä taaperoille kahluuallas ja pieni krokotiililiukumäki. Zimmarissa on mahdollisuus ohjattuun ja vapaaseen vesiliikuntaan. Siellä järjestetään uinnin opetusta 0-6 luokkalaisille, kesäuimakouluja, ohjattuja vesivoimisteluryhmiä ja vesiliikuntatapahtumia. Keväällä 2018 tehtyjen 6.-luokkalaisten testiuintien mukaan 92% olivat uintitaitoisia. Lukema on valtakunnallisesti kilpailukykyinen. Palveluita käyttävät kuntalaisten lisäksi ympäristökunnat. Kempeleen yhdessä yleisseurassa on uintijaosto, joka toimii aktiivisesti Zimmarissa ja liikuttaa kaikenikäisiä ihmisiä. Lisäksi Uimakoulu Pikku Joutsen järjestää hallissa vauva- ja perheuinteja lapsiperheille.

Halli on ahkerassa käytössä lähes vuoden jokaisena päivänä aamusta iltaan. Parhaimmillaan hallissa on kirjattu jopa 170 000 asiakaskäyntiä. Hallissa on tehty vuosittain huoltotoimenpiteitä ja hallia on jouduttu pitämään osittain tai kokonaan suljettuna, mikä on alentanut kävijämäärää. Hallin remontin ja laajennuksen suunnittelu alkoi vuonna 2019. Virkistysuimala Zimmarissa on töissä eniten liikuntapalveluiden henkilökuntaa.

Zimmarin remontin ja laajennuksen suunnittelun yhteydessä kuntalaisille järjestettiin kysely remonttiin liittyvistä toiveista. Hallissa toteutuviin liikuntapalveluihin yleisesti ollaan melko tyytyväisiä, keskiarvoksi tuli 3,32 (asteikolla 1-5). Kuntalaisten toiveet liittyivät mm. liikennejärjestelyihin, esteettömyyteen, puku- ja WC –tiloihin, allastiloihin, aukioloaikoihin sekä vesiliikuntatarjontaan.

Virkistysuimala Zimmari

Uimakoulu Pikku Joutsen, vauvauinnit

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

Kempeleessä on kuusi koulua, joissa on yhteensä seitsemän liikuntasalia ja kahdeksan kunnallista päiväkotia, joissa kolmessa on pienet liikuntasalit. Koulujen ja päiväkotien salit ovat päivisin koululaisten ja päiväkotien käytössä ja iltaisin saleissa toimivat paikalliset urheiluseurat ja yhdistykset. Vapaiksi jääviä vuoroja kuntalaiset ja paikalliset urheiluseurat voivat varata liikuntapalveluiden kautta 2,5€ tuntihintaan. Lisäksi Kempele Akatemialla on pieni sali, joka on Akatemian omien toimintojen käytössä ja yksittäisiä vapaita vuoroja vuokrataan niin ikään kuntalaisille ja yhdistyksille. Akatemian tilojen varaus tehdään Akatemian vastuuhenkilön kautta.

Lisäksi Kempeleessä on yksityisten ylläpitämänä: Jäähalli (1 kpl), Kuntosalit ja ryhmäliikuntatilat (7 kpl), Liikuntahalli (2 kpl), Liikuntasalit (5 kpl), Padel-halli (1 kpl), Sisäleikkipuisto (1 kpl) ja keilahalli (1 kpl), päiväkoti (5kpl, joissa kolmessa on liikuntasalit).

6.2 Ulkoliikunnan olosuhteet

Investointitarveohjelman vuosittainen kustannusarvio ulkoliikuntapaikkojen kehittämiseksi vuosille 2020 – 2024 on noin 300 000 €/vuosi. Tämän lisäksi Zeniittiä edistetään erillisenä hankkeena. Investointitarveohjelmaa päivitetään vuosittain tarpeen mukaan ja ohjelman pohjalta valmistellaan vuosittainen tarkempi talousarvio. Merkittävimmät uusinvestoinnit on listattu liikuntapalveluiden kehittämistarpeita 2020 – 2024 osioon.

Kempeleessä on tällä hetkellä kaksi keskeisintä ulkoliikuntapaikkaa: **Sarkkirannan urheilukeskus ja Köykkyri.** Molemmat ovat luonteeltaan erilaisia ja profiloituneet eri lajeihin. Alueiden kehittämisessä on pyritty siihen, että alueella toimivilla lajeilla olisi hyvät lajiolosuhteet.

Köykkyrissä on erinomaiset retkeily- ja hiihto-olosuhteet, 18-paikkanen frisbeegolf rata, lasketteluriinne perheen pienimmille ja aloittelijoille, Oulun seudun korkeimmat kuntoportaat sekä uutuutena Suomen pohjoisin alamäkiluistelurata. Köykkyriin valmistui 2019 syksynä ulkokuntoilupuisto ja Köykkyrissä voi myös maastopyöräillä, marjastaa, pelata jalkapalloa ja beachvolleyta sekä ulkoiluttaa koiria. Lisäksi suunnitteilla on laadukas pulkkamäki. Köykkyrin aluetta kehitetään edelleen myös elinvoiman ja matkailun näkökulmasta keväällä 2019 käynnistyneessä yleissuunnitelmassa (II). Oulun ja Kempeleen hiihtoladut yhdistyvät 2019-2020 talvena seutuladulla.

Sarkkirannan urheilukeskuksessa on Superpesikselle soveltuvat olosuhteet, yleisurheilukenttä SM-tason kisavälineistöineen, jalkapallon teko- ja luonnonnurmet, skeittiparkki, kuntoportaat,

Köykkyri talvikuva. Kuvaaja: Petri Puurunen

Köykkyrin kuntoportaiden avajaiset

liikennepuisto ja leikkipuisto perheen pienimmille. Lisäksi alueella on kuntopolkuja ja XC-rata maastopyöräilyyn. Sarkkirannan urheilukeskus on ainutlaatuinen kauneutensa puolesta. Molemmissa urheilu- ja liikuntakeskuksissa on myös suunnistusrastit MOBO-sovellutuksella.

Kuvaaja Heino Peteri, Sarkkirannan urheilukeskus, tiistaikisat

Kuvaaja Markku Kovalainen, Sarkkirannan pesisstadion

Muita kunnan ulkoliikuntapaikkoja ovat **lähiliikunta-alueet ja puistot**. Tulevaisuudessa Kempeleeseen on suunnitteilla kolmas, valtakunnallisesti merkittävä urheilu- ja virkistysalue **Zeniitti**, Linnakankaalle. Kyseessä on ainutlaatuinen ja eksoottinen 500m halkaisijaltaan oleva, 14 metriä

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

syvä kalliojärvi kallioseinämien suojassa. Zeniitin alueelle luodaan olosuhteet retkiluisteluun, sukellukseen, kiipeilyyn ja monipuolisiin rantalajeihin, yrittäjyyteen ja matkailuun.

Tällä hetkellä Kempeleessä on kolme virallista uimarantaa: Mourunkijärvi, Ouluntulli ja Vihiluoto. Ouluntullin uimarannalla voi harjoitella myös uimahyppyjä kahdeksan metriä syvään kalliomonttuun. Rannalla on järjestetty suosittuja uimahyppykursseja nuorille. Ouluntullin rannalla voi myös harrastaa avantouintia talvisin. Vihiluodon alueella sijaitsee rantalentopallokenttiä, jalkapallokenttä, 7 paikkainen frisbeegolfrata, hyvät hiihtoladut merenrannassa, soutu- ja melontamahdollisuudet sekä kaikille soveltuva esteetön 800metrin luontopolku, jonka varrella on myös luontopolku ja grillipaikka. Kaikki ulkoliikuntapaikat ovat kuntalaisille maksuttomia ja niistä löytyy varmasti tilaa liikkua ja harrastaa. Moniin paikkoihin voi tulla vapaasti, ilman ennakkovalmisteluita.

Kempeleen kunnan ylläpitämät ulkoliikuntapaikat:

- Beachvolley-kentät (9 Kpl)
- Frisbee –golfrata (1 kpl)
- Hiihtoladut (44,4 km)
- Jalkapallokentät (tekonurmi 1 kpl + luonnonnurmi 4 kpl)
- Kuntoilupuistot (7 kpl)
- Kuntoportaat (1 kpl)
- Kuntoradat (12,6 km) ja ulkoilureitit (4 kpl)
- Laskettelurinne/street/alamäkiluistelu (1 kpl)
- Luistelukentät (10 kpl)
- Maastopyöräilyradat (3,4 km)
- Mobo-suunnistusradat (2 kpl)
- Moottorikelkkareitit (12,2 km)
- Pesäpallokentät (7 kpl)
- Pulkkamäet (4 kpl)
- Tenniskentät (4 kpl)
- Uimapaikat (3 kpl + 1 kpl avantouintipaikka)
- Yleiskentät (9 kpl)
- Leikkipuistot (30 kpl)

Yksityisten ylläpitämät ulkoliikuntapaikat:

– Ampumarata (1 kpl)

Ouluntullin kalliomonttu

7. Kempeleen liikuntapalvelujen tavoitteet

Kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta pyritään lisäämään matalan kynnyksen liikuntapalvelutarjonnan laajentamisella erityisesti lapsille, lapsiperheille, nuorille, ikäihmisille ja eritysryhmille. Liikuntapalveluiden laajentaminen ja toiminnan lisääminen edellyttävät liikuntapalveluiden resurssien uudelleenarviointia (mm. liikunnanohjaajaresurssit, asiantuntijapalvelut ja yhteistyövarat, hankerahoitukset ym.). Kuntalaisia osallistetaan palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä (kuntalaiskysely, liikunnan asiantuntijaraati, Facebook). Palautejärjestelmää ja sähköisiä palveluja kehitetään.

Päiväkoti-ikäisten lasten fyysistä aktivisuutta kehitetään päiväkotien liikuntavastaavien säännöllisissä tapaamisissa ja Vipinää Varpaisiin hankkeen avulla. Kouluikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta kehitetään liikunnanopettajista koostuvassa liikunnan kehittämisryhmässä. Henkilökunnan liikunnallista elämäntapaa edistettiin Voimaa työhön –hankkeen avulla (2.5.2018-15.2.2019). Henkilökunnan liikunta jatkuu määräaikaisesti vuoden 2019 loppuun saakka. Toiminta pyritään vakinaistamaan ja laajentaa koskemaan kaikkia kempeleläisiä työikäisiä ja näin luoda Kempeleeseen työikäisten terveysliikuntapalvelutarjotin. Voimaa Vanhuuteen ohjelman avulla kehitetään ikäihmisten terveysliikuntaa. Työikäisten ja ikääntyneiden liikunta-aktiivisuutta pyritään tulevaisuudessa selvittämään kyselytutkimuksella. Soveltavan liikunnan tarjontaa pyritään monipuolistamaan ja laajentamaan. Lisäksi liikuntavälineitä pyritään saamaan lainattavaksi liikuntapalveluihin.

Liikunnanolosuhteita ja Virkistysuimala Zimmarin palveluita kehitetään edelleen suunnitelman mukaisesti. Maankäytön ja liikenteen suunnittelussa sekä toteuttamisessa huomioidaan kävelyn ja pyöräilyn edistäminen. Uusille kaava-alueille toteutetaan suunnitellut viheralueet ja vanhoja

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

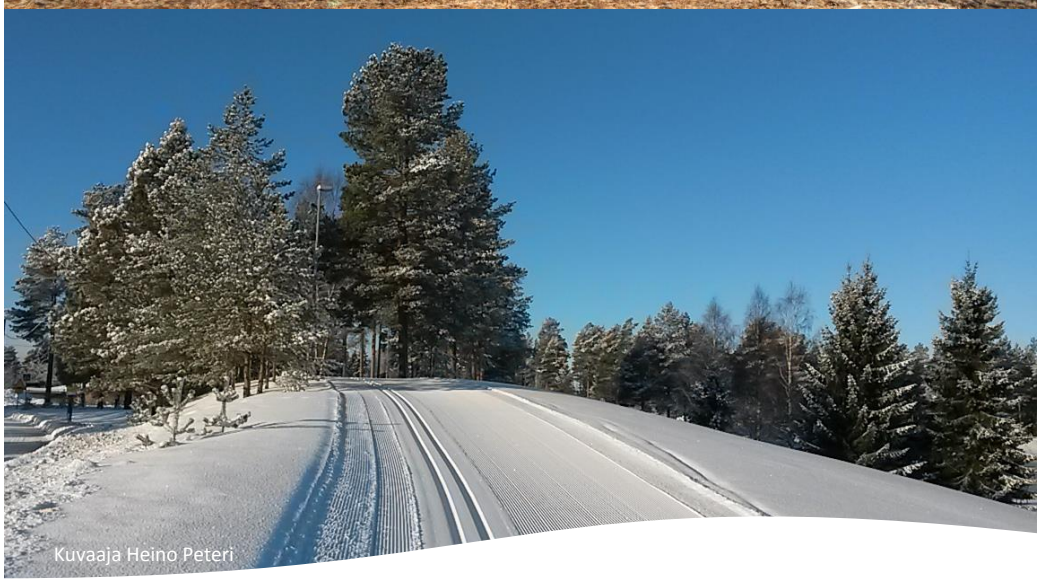
alueita uudistetaan. Taajamametsien hoidolla sekä viheryhteyksien ja opastettujen ulkoliikuntareitistöjen toteuttamisella laajennetaan lähimetsien virkistyskäyttöä. Kaikessa kunnan toiminnassa kiinnitetään huomiota arkiliikunnan mahdollisuuksien parantamiseen.

Liikuntapalveluissa tehdään yhteistyössä seurojen ja yhdistysten ja yritysten kanssa laaja-alaisesti. Myös erilaisten liikuntatapahtumien järjestämistä jatketaan yhteistyössä. Liikuntapalveluja tuottaville yhdistyksille myönnetään avustuksia toiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Liikunnan asiantuntijaraati kokoontuu säännöllisesti ja liikunnan saralla menestyneet kuntalaiset huomioidaan. Liikuntatilojen ja -alueiden vuorojen jakokriteeristöä tarkennetaan ja mahdollistetaan tasapuolinen käyttö.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan tietoisuutta lisätään markkinoinnin ja viestinnän hyödyntämisellä mm. sosiaalisen median keinoin. Päivitämme kunnan liikuntapalveluiden nettisivut, järjestämme ja kehitämme liikuntaneuvontaa ja seuraamme kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta. Kannustamme kuntalaisia myös työpaikkaliikuntaan ja taukoliikuntaan.

Visiona “Kempeleestä Suomen liikkuvin kunta”

Kuvaaja Heino Peteri


Kuvaaja Heino Peteri

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

8. Liikuntapalveluiden kehittämistarpeita 2020-2025

8.1. Liikuntapalvelut

- Matalan kynnyksen liikuntapalveluiden tarjoaminen ja kehittäminen erityisesti: lapsiperheille, lapsille, nuorille, työttömille, ikäihmisille ja erityisryhmille
- Liikunnanohjaajaresurssien lisääminen ja asiantuntijamäärärahan nostaminen (yhteistyö urheiluseurojen ja yritysten kanssa palveluiden tarjoamiseksi)
- Liikuntaneuvonnan kehittäminen edelleen
- Hankkeet toimintojen kehittämiseksi
- Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden mittaaminen kyselyiden avulla
- Matalan kynnyksen liikunnan lisääminen toiminta-avustuksiin lisäpisteitä tuovaksi tekijäksi

8.2. Liikunnan olosuhteet

Liikuntapaikkasuunnitelman laatimisen yhteydessä kartoitettiin laajasti kehittämistarpeita sekä inventoitiin nykyisten liikuntapaikkojen tilaa yhteistyössä kunnan, kuntalaisten ja urheiluseurojen kanssa. Osallistamisen myötä syntyi **5 vuotinen liikuntapaikkojen investointitarveohjelma (liite 2 ja liite 3)**. Investointitarveohjelmaa päivitetään vuosittain yhteistyössä liikuntapalveluiden ja teknisten palveluiden kanssa. Ohjelman pohjalta hankkeet valmistellaan investointiohjelmaan ja talousarvioon vuosittain.

Sisäliikuntapaikat

- Virkistysuimala Zimmarin peruskorjaus ja/tai laajennus
- Linnakankaan koulun uusi liikuntasali (valmistuu 2020)
- Kirkonkylän koulun A-talon korvaava Sali
- Esteetön kuntosali
- Lajiolosuhteiden huomioiminen tasapuolisesti sisäliikuntatiloissa

Linnakankaan koulun toisen salin kustannusarvio on 4,4 milj. euroa. Zimmarin peruskorjauksen kustannusarvio on noin 6,5 milj. euroa ja peruskorjauksen sekä laajennuksen kustannusarvio 11,5 milj. euroa. Muiden investointien kustannusarviot tarkentuvat myöhemmin.

Ulkoliikuntapaikat

Investointitarveohjelman (liite 2) vuosittainen kustannusarvio ulkoliikuntapaikkojen kehittämiseksi vuosille 2020 – 2024 on noin 300 000 €/vuosi. Ohjelma sisältää kuntokartoituksen perusteella tunnistettuja tärkeimpiä nykyisten liikuntapaikkojen kunnostushankkeita, urheiluseurojen ja kuntalaisten toivomia liikuntapaikkoja sekä muita tunnistettuja matalan kynnyksen liikuntaa lisääviä kustannustehokkaita hankkeita. Ohjelmassa pyritään myös kehittämään ja vahvistamaan nykyisiä urheilukeskittymiä Sarkkirannassa ja Köykkyrissä yleissuunnitelmien pohjalta.

Liikuntaa, matkailua ja vetovoimaa tukevat erillishankkeet

Itä-Länsi ottelun järjestäminen Sarkkirannassa edellyttää pesäpallostadionin maavallikatsomon laajentamisen. Myös pukuhuone- ja huoltotilojen rakentaminen pesäpallostadionille on tarpeellinen investointi tulevina vuosina. Kustannusarvio n. 700 000 euroa. SM-hiihtojen järjestäminen Köykkyrissä edellyttää kisalatujen toteuttamista sekä mahdollisia huoltotilamuutoksia toimitsijatilojen osalta. Lisäksi Köykkyriin on tarve toteuttaa uusi matkailu- ja virkistyspalveluiden rakennus. Kustannusarvio n. 500 000 euroa.

Zeniitin matkailu- ja virkistysalueen toteuttaminen etenee erillishankkeena. Kustannusarvio n 4 milj. euroa.

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

Lisätietoa ja lähteet

Linkeistä löydät lisätietoa asiakirjoista, verkkosivuista ja pykälistä, joihin liikuntasuunnitelmassa on viitattu.

Kempeleen liikuntapalveluiden nettisivut:
https://www.kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut.html

Kempele Sopimus:
https://www.kempele.fi/kunta-ja-hallinto/paatoksenteko/kuntastrategia-kempele-sopimus.html

Kouluterveyskysely:
https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely

Kävelyn ja pyöräilyn edistämisohjelma
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160720

Liikuntakaavoitus:
https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuositukset/kunnan-taso/

Liikuntalaki:
https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390

Liikuntapalvelut kohti 2020 –lukua:
https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut/liikuntapalvelut-kohti-2020-lukua#

Muutosta liikkeelle:
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf

Nuorten liikuntasuositus
https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/

TEAviisari
https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII&y=2018&r=KUNTA244&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r

Terveysliikunta:
Terveyskirjasto

UKK-instituutti, terveysliikunnan suositukset ja tietoa terveysliikunnasta:
http://www.ukkinstituutti.fi/

Liikkumattomuuden vaikutuksista
https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018- Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0

PoPsTer loppuraportti
https://www.pohjois-pohjanmaa.fi/index.php?1948&event_id=1146

Valtioneuvoston liikuntapoliittinen selonteko:
https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/valtioneuvosto-antoi-selonteon-liikuntapolitiikasta

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset:
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Voimaa vanhuuteen läkkäiden terveysliikuntaohjelma, Ikäinstituutti:
https://www.voimaavanhuuteen.fi/

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi

Ajax Sarkkiranta ry, jalkapallo

KEMPELE

Kempeleen kunta | Asemantie 1 | PL 12, 90441 Kempele | puh. (08) 5587 2200 | faksi (08) 5587 2298 | www.kempele.fi