



SATAKUNNAN LIIKUNTASTRATEGIA 2030

Kohti liikkuvaa ja hyvinvoivaa maakuntaa



TAUSTAA

Satakunnan kunnat kutsuivat vuoden 2023 alussa satakuntalaisia liikunnan ja urheilun toimijoita yhteiseen strategiatyöhön.

Strategiassa määritellään keskeiset yleiset ja yhteiset tavoitteet ja toimenpiteet liikkuvalle ja hyvinvoivalle Satakunnalle. Ne tukevat kehittämistyötä liikuntapalveluja tuottavien toimijoiden keskuudessa ja niiden välisessä yhteistyössä.

Näitä toimijoita ovat kunnat, seurat, järjestöt ja yhdistykset, yritykset sekä erilaiset seudulliset ja alueelliset organisaatiot. Tärkeitä seudullisia ja alueellisia organisaatioita ovat muun muassa hyvinvointialue, maakuntaliitto, puolustusvoimat sekä erilaiset liikunnan verkostot. Lisäksi myös ei-organisoidut, asukasaktiivisuuteen perustuvat toimijaryhmät (neljäs sektori) on tärkeää huomioida paremmin tulevaisuudessa. Jokaisen toimijaryhmän oma kehittämistyö on tärkeää, mutta tarvitaan myös yhteistyötä eri toimijoiden kesken kunta-, seutu- ja aluetasolla.

**Maakunnallinen
liikuntastrategia piirtää
kokonaiskuvan tahtotilasta
liikunnallisen
elämäntavan edistämiseksi
Satakunnassa.**

Rakkaalla lapsella on monta nimeä: liikunta, liikkuminen, ulkoilu, luontoliikunta, urheilu, kilpa-, huippu- ja paraurheilu, työmatka-, arki-, kunto-, hyöty-, terveys-, soveltava jne. liikunta. Joku näkee tärkeimpänä ohjatun tai valmennetun toiminnan järjestämisen, toinen taas aktivoivien ja esteettömien olosuhteiden tuottamisen tai omatoimisen liikkumisen osana arkea. Tärkeää on, että jokainen löytää näistä omansa. Jokainen näkemys on tärkeä, ja strategioista tulee aina tekijöidensä näköisiä.

Terminologisen monimuotoisuuden huomioiden, käytämme yhteisistä suuntaviivoista nimeä liikuntastrategia.

LiikU

**Rajattomasti
Liikuntaa**
SATAKUNTA
KOMMENTTIVERSIO

LUO OMA elämänteesi SATAKUNNASSA
SATAKUNTA.fi

Strategiaprosessin toteutuksesta vastasivat Satakunnan Rajattomasti liikuntaa - kumppanuusverkosto ja Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, LiikU. Samat tahot huolehtivat myös jatkossa siitä, että syntyy yhteisiä kohtaamisia, joissa edistetään ja seurataan strategian jalkautumista ja arvioidaan sen jatkokehittämisen tarpeita.

Strategiatilaisuuksiin kutsuttiin mahdollisimman monipuolisesti liikuntaa edustavia toimijoita: seurojen, järjestöjen, kuntien, alueellisten ja seudullisten organisaatioiden jne. edustajia. Kohtaamisia syntyi kevään 2023 aikana noin 150 ihmisen kesken.

Edustettuina olivat:

- *kuntien liikunta-, sivistys- ja tekninen sektori sekä hyte-työ*
- *seura- ja yhdistystoiminta*
- *kunta- tai aluetason päätöksenteko*
- *ikäihmisten ja soveltava liikunta (pääasiassa kuntien viranhaltijoiden kautta)*
- *Satakuntaliitto*
- *Satakunnan hyvinvointialue*
- *Satakunnan Urheiluakatemia*
- *aluehallintovirasto*
- *kuntien nuorisovaltuustot*

Osallistumisaktiivisuuteen voidaan olla erittäin tyytyväisiä.

Kokemusasiantuntijoiden (mm. ikäihmisten ja soveltava liikunta) ja yrittäjien edustus olisi voinut olla vahvempaa. Myös Puolustusvoimien edustus jäi puuttumaan. Strategian konkreettisempien toimenpiteiden ja jalkauttamisen vaiheessa on tärkeää saada myös heitä paremmin mukaan ideoimaan ja vaikuttamaan. Erittäin positiivista oli nuorten osallistuminen keskusteluun muutaman kunnan nuorisovaltuustojen edustajina.

LIIKUNTASTRATEGIATYÖN ETENEMINEN

Satakunnan liikuntastrategialuonnos on kommentoitavana ja kuntien päätöksenteossa loka-marraskuun 2023 ajan. Saatujen kommenttien pohjalta työstetään lopullinen liikuntastrategia. Se julkistetaan alkuvuodesta 2024 seminaarissa, johon kutsutaan laajasti toimijoita keskustelemaan strategian jalkauttamisesta, hyödyntämisestä ja jatkoarvioinnista tulevana vuosina. Tavoitteena on elävä ja käytäntöä palveleva toimintakokonaisuus pitkälle tulevaisuuteen.

LIIKUNTASTRATEGIA...

... konkretisoi ja tukee Satakunnan maakuntastrategian visioita ja tavoitteita profiloitua

1. Elinvoimaisena, energisenä ja uudistuvana maakuntana
2. Hyvinvoivana ja vetovoimaisena maakuntana
3. Vastuullisena ja osaavana maakuntana

→ Liikuntakenttä toimii vastuullisesti huomioiden niin ilmastonmuutoksen haasteet ja hiilineutraalisuuden tavoitteet kuin digitalisaation ja virtualisaation mahdollisuudet ja haasteet osana laajaa hyvinvoinnin kokonaisuutta.

→ Liikunnan toimijat sitoutuvat palvelujen tuottamiseen yhteistyöllä kansalaisten, järjestöjen sekä yksityisen ja julkisen sektorin kesken tiedostaen luonto-, liikunta- ja ulkoilu ympäristöjen merkityksen osana houkuttelevia asuinympäristöjä.

... rakentaa yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa sen strategiset painopistealueet huomioiden

Liikunnan toimijat haluavat vahvistaa yhteyttä Satakunnan hyvinvointialueen painopisteisiin

- vahvistaen ennaltaehkäiseviä ja hyvinvointia edistäviä palveluja kaikille asukkaille
- tarjoamalla edellytyksiä omaehtoiselle hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi
- tavoittelemalla tasapuolisia ja erilaiset asukasryhmät huomioivia palveluja yhteistyössä kuntien, yritysten ja järjestöjen kanssa.

... ottaa huomioon muut keskeiset liikuntaan liittyvät kansalliset tai alueelliset linjaukset, lait ja asetukset.

- [Liikuntalaki](#) ja [asetus](#)
- [Hallitusohjelman Suomi liikkeelle](#) - ohjelma
- [Laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta](#)
- [Laki naisten ja miesten tasa-arvosta](#)
- [Yhdenvertaisuuslaki](#) ja [vammapalvelulaki](#)
- [Liikunnallisen elämäntavan edistämisen suositukset ja linjaukset](#)
- liikunta osana [Käypä hoito](#) -suosituksia
- [YK:n lapsen oikeuksien sopimus](#)
- [YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista](#)
- [Satakunnan järjestöstrategia](#)



RAJATTOMASTI
LIIKUNTAA

SATAKUNTA

KOMMENTTIVERSIO

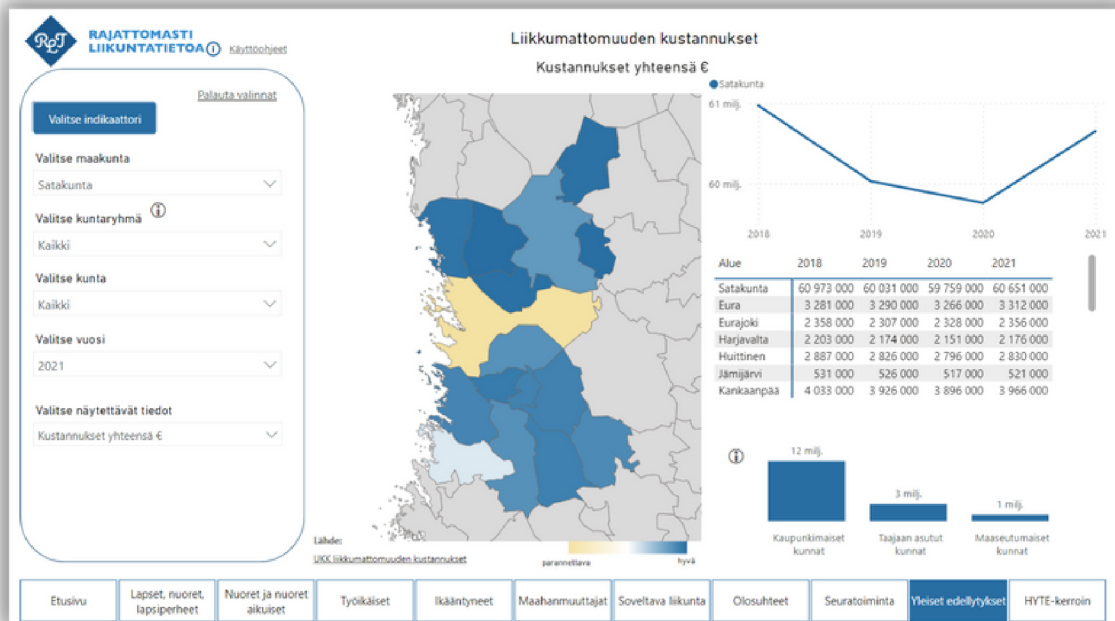
LUO OMA elämäyhteesi SATAKUNNASSA
SATAKUNTA.fi

TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Maakunnalliset liikuntastrategiaprosessit toteutettiin samanaikaisesti ja -sisältöisesti Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa. Liikunnan tulevaisuuden kehittämistarpeiden ja -näkömien osalta maakuntien keskusteluissa nousi esille hyvin samanlaisia haasteita, tarpeita, tavoitteita ja toimenpide-ehdotuksia. Keskeiset liikuntaan liittyvät vahvuudet ja mahdollisuudet sekä uhat ja heikkoudet ovat siis hyvin samanlaisia molemmissa maakunnassa.

Merkittävimmät eroavuudet tulevaisuuden kehittämispainotuksiin tuovat laajemmat maakuntien tilaa kuvaavat indikaattorit. Siksi on tärkeää kytkeä liikunnan kehittämistyö yleiseen toimintaympäristön tarkasteluun. Seuraavan sivun indikaattorikuvassa on yksittäisiä nostoja Rajattomasti Liikuntaa - alustalta sekä muista lähteistä. Nuolet lukujen perässä kertovat, onko luku kasvanut tai laskenut.

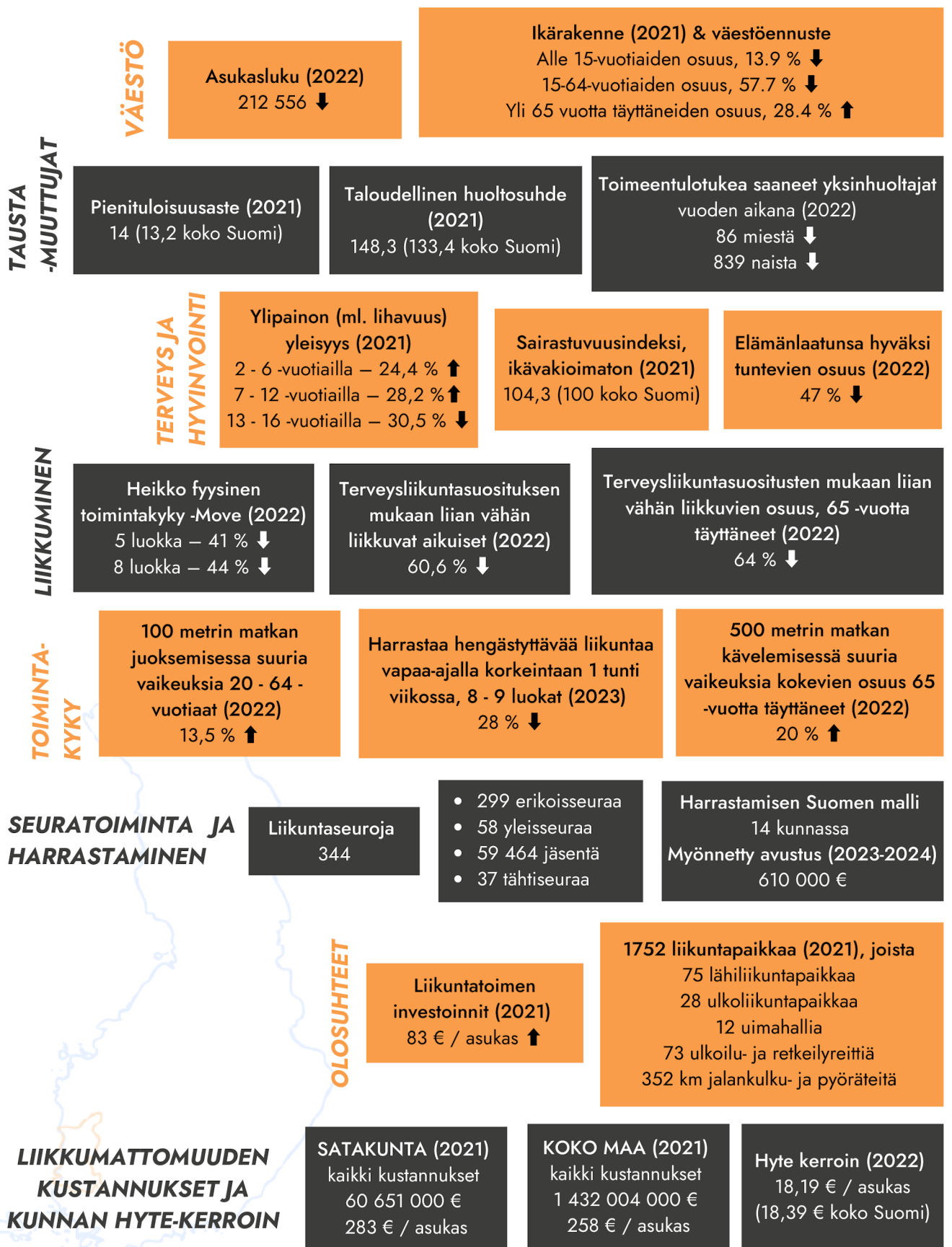
SATAKUNTA - 7. suurin maakunta, 16 kuntaa ja 3 seutukuntaa



www.liiku.fi/rajattomastiliikuntatietoa

SATAKUNTA -

7. suurin maakunta, 16 kuntaa ja 3 seutukuntaa



SATAKUNTALAISEN LIKUNNAN SISÄLLÖT JA ARVOT

Tästä eteenpäin esiteltävä Satakunnan liikuntastrategian sisältö on koottu kevään 2023 aikana toteutetuissa kolmessa tilaisuudessa.

Ensimmäisessä strategiaillassa 12.4. koottiin yhteen näkemyksiä satakuntalaisen liikunnan sisällöistä ja arvoista Mentimeter-työkalun avulla. Alla oleva yhteenvetokuvio (Kuvio 1) kertoo kokonaisuuden ja ajatusten laajuudesta ja moninaisuudesta, mutta tiivistää myös merkittävimpinä pidettyjä asioita. Mitä isompi fonttikoko alla olevassa kuviossa, sitä useammin asia on nostettu esille.

Merkittävänä satakuntalaista liikuntaa kuvaavina lähtökohta-asioina nousi esille yhteistyö, luonnon läheisyys ja luontoliikunta sekä toiminnan monipuolisuus ja laaja-alaisuus. Hyvinvoinnin ja terveysliikunnan rinnalla nousi esille yhtä paljon kilpaurheilu, menestys ja suuret tunteet. Myös seuratoiminnan ja monipuolisten liikuntapaikkojen merkitys korostui, kuten myös matalan kynnyksen palvelut.

Liikuntamahdollisuuksia kaikille kuulutettiin nostamalla esiin muun muassa soveltaa liikuntaa ja ikäihmisten liikuntaa. Haastenaäkökuimasta eniten nousi esille resurssien puute.

Tulevaisuuden kehittämistyössä tulee huomioida juuri yllä kuvattu näkemysten laajuus suhteessa taloudellisiin realiteetteihin. Se haastaa yhteistyön painopisteiden löytämistä sekä niiden suhteuttamista rajallisiin resursseihin. Käsitukset tasapuolisen ja kaikille avoimen liikunnan tavoitteista ja sisällöistä ovat laajat ja monitulkintaiset arjen aktiivisuudesta kilpa- ja huippu-urheiluun. Tärkeitä strategiatyön alkuvaiheessa onkin kuvata tämä laaja kokonaisuus tulevaisuuden toiminnan, kehittämisen ja yhteistyön pohjaksi eri toimijoiden kesken.



Kuvio 1: Satakuntalaisen liikunnan keskeisiä arvoja sisältöjä. Mentimeter-kooste 12.4. tilaisuuteen osallistuneiden vastauksista.

YHTEINEN TAHTOTILAMME

**Visiomme ovat liikkuvat
ja hyvinvoivat
satakuntalaiset**

**Missiomme on edistää
yhteistyötä, jolla tuetaan jokaisen
satakuntalaisen
mahdollisuuksia liikunnallisesti
aktiiviseen elämään.**

**Toimimme vahvistaen satakuntalaisten
hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä
liikunnan avulla samalla edistäen
alueemme elin-, veto- ja pitovoimaa sekä
positiivista yhteiskuntakehitystä.**

Tätä toteutamme

- varmistamalla liikuntapalveluihin ja -olosuhteisiin liittyvät edellytykset kaikkien liikkumiselle
- tukemalla jokaista oman liikunnallisen elämäntapansa löytämisessä



TOIMINTAPERIAATTEEMME

Strategiakeskusteluissa nousi esille monia yleisiä periaatteita, joiden nähtiin ohjaavan kaikkea tekemistä ja kehittämistä. Näitä periaatteita on koottu alle. Niiden sisällöt konkretisoituvat yksityiskohtaisemmin strategian tavoitteita kuvaavissa alakohdissa.

Sitoudumme näihin periaatteisiin kaikessa toiminnassamme:

- *Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen*
- *Kestävän kehityksen periaatteiden mukaan toimiminen*
- *Monialainen, -ammattillinen sekä kunta-, toimija- ja seuturajat ylittävä yhteistyö*
- *Tietoon perustuva suunnittelu, päätöksenteko ja toiminta*
- *Asukkaiden, asiakkaiden, kokemusasiantuntijoiden ja vaikuttajaryhmien kuuleminen ja osallisuus*
- *Puhuminen resurssien puolesta ja toimiminen niiden puitteissa*



**RAJATTOMASTI
LIIKUNTATIE TOA**

 Käyttöohjeet

Lapset, nuoret, lapsiperheet	Nuoret ja nuoret aikuiset	Työikäiset	Ikääntyneet	Maahanmuuttajat
Soveltava liikunta	Olosuhteet	Seuratoiminta	Yleiset edellytykset	HYTE-kerroin

Tietoon perustuvalla suunnittelulla, päätöksenteolla ja toiminnalla luo hyvän pohjan Lounais-Suomen kuntien ja muiden toimijoiden käyttöön luotu [Rajattomasti liikuntatietoa -alusta](#).

TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄMME

Edistää liikkumaan innostavia ympäristöjä ja olosuhteita

Toteuttaa liikuntapalveluja ja yhteistyötä, jotka edistävät kaikkien liikkumista

Tuetaan satakuntalaisten liikunnallisen elämäntavan vahvistumista, kehittämällä viestintää, tiedonkulkua ja osaamista.

Seuraavilla sivuilla käydään läpi päätehtäviin liittyviä tarkempia toimenpidesuunnitelmia, varmistettavia asioita sekä keskeisiä toimijoita ja yhteistyötahoja.



TAVOITTEEMME

Liikkumaan innostavat ympäristöt ja olosuhteet

Arkiliikunnan olosuhteiden edistäminen:

- kävelyn, pyöräilyn, apu- sekä muilla välineillä liikkumisen yhtenäiset, turvalliset ja esteettömät reitit
- lähi- ja luontoliikunnan mahdollisuudet
- liikkumisen lisäämistä ja istumisen vähentämistä edistävä varhaiskasvatuksen, koulujen, palveluasumisen sekä työpaikkojen suunnittelu ja rakentaminen

Omaehtoisen liikunnan olosuhteet kuntoon:

- monipuoliset, laajoja käyttäjäryhmiä yhdenvertaisesti palvelevat, kaikille avoimet liikuntapaikat ja -välineet, kuten uimahallit, kuntosalit, kuntoradat ja ulkoilureitit, ulkokuntosalit, liikuntahallit ja –paikat jne.
- välineiden lainaus- ja vuokraustoiminnan kehittäminen
- luontoympäristön hyödyntäminen jokaisen oikeudet ja -velvollisuudet huomioiden

Ohjatun / valmennetun liikunnan olosuhteiden turvaaminen:

- harrasteliikunnan sekä kilpa- ja huippu-urheilun harjoitus- ja suorituspaikat

Varmistaen:

- että, joka kunnasta löytyy henkilö / henkilöt / vastuutaho, jolla on liikuntapaikkarakentamisen ja liikkumisolosuhteiden suunnittelun osaaminen
- yhteistyö tarvekartoituksissa ja suunnittelussa alueellisesti, seudullisesti ja kuntatasolla
- käyttäjien (liikkujat, seura- ja yhdistystoimijat ym.) ja vaikuttajaryhmien kuuleminen suunnittelussa ja päätöksenteossa
- liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi suunnittelussa ja päätöksenteossa
- esteettömyys
- maantieteellinen, taloudellinen ja sosiaalinen saavutettavuus
- energiatehokkuus ja hiilineutraalius sekä uudisrakentamisessa että peruskorjaamisessa
- riittävä tieto liikunta- ja liikkumisympäristöjen suunnittelun, päätöksenteon ja toteutuksen pohjaksi



Tärkeät toimijat ja yhteistyötahot:

- suunnittelijat, valmistelijat, päätöksentekijät, toteuttajat ja käyttäjät julkisella, yksityisellä ja kolmannella sektorilla:
 - alueellinen, seudullinen ja kuntatasoinen maankäyttö: kaavoitus ym.
 - liikunta- ja urheilupaikkasuunnittelu
 - kaupunki- ja kuntarakentaminen: asuinalueet, työpaikat, palvelut, puistot, leikkipaikat, ulkoilualueet jne.
 - liikennesuunnittelu

Liikuntapalvelut ja yhteistyö, jotka edistävät kaikkien liikkumista

Ohjatun tai valmennetun liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäminen

- liikkumisen lisääminen osana varhaiskasvatusta sekä perus- ja toisen asteen opetusta ja toimintaa
- Harrastamisen Suomen malli kaikkiin kuntiin ja kouluihin ja liikunta vahvaksi osaksi toimintaa
- harrasteliikunnan polun kehittäminen seuroissa, yhdistyksissä ja kunnissa
- kilpa- ja huippu-urheilun polun kehittäminen yhteistyössä seurojen, urheiluakatemioiden ja kuntien kesken huomioiden mm. lasten ja nuorten ikäluokkien pieneneminen
- kaiken ikäisten ja erilaisten liikkujien näkeminen seuratoiminnan potentiaalisina kohderyhminä
- liikunnan harrastamisen houkuttelevuuden ja saavutettavuuden parantaminen uudella palvelumuotoilulla, esim. liikuntaseteli tai -passi
- liikuntaneuvonta kuntien koordinoimana sekä siihen lähettäminen hyvinvointialueen palveluketjuissa
- Move!-polun kehittäminen kunta-hyvinvointialue-yhteistyönä tukemaan lasten ja nuorten toimintakykyä
- yhteistyö työpaikkojen ym. kanssa työmatkaliikunnan lisäämiseksi ja istumisen vähentämiseksi
- kaikkien liikkumista edistävä päätöksenteko sekä avustus- ja tukikäytännöt

Tärkeät toimijat ja yhteistyötahot:

- seurat, yhdistykset, järjestöt ja neljäs sektori
- kuntien liikunta-, sivistys-, nuoriso-, ja kulttuuripalvelut
- vapaan sivistystyön toimijat ja yritykset
- liikunnan päätöksentekijät



Yhteistyö liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi hyvinvointialueen palveluissa ja palveluketjuissa eri ikä- ja elämänvaiheissa sekä toimintakykyyn liittyen

- liikunnan puheeksi ottaminen ennaltaehkäisevänä ja hyviä elintapoja vahvistavana toimintana mahdollisimman kattavasti kaikissa asiakaskohtaamisissa
- liikunnan palveluohjaus silloin, kun liikkumattomuus muodostaa riskitekijän terveyden ylläpitämiselle
- liikuntaneuvonta ja siihen ohjaus osana elintapaohjausta silloin, kun liikkumattomuus aiheuttaa terveyteen liittyviä ongelmia
- taloudellinen tuki haastavissa elämäntilanteissa oleville

Tärkeät toimijat ja yhteistyötahot:

- lasten, nuorten ja perheiden palvelut: neuvolat / perhekeskukset, kouluterveydenhuolto, sosiaalipalvelut, sote-ym. järjestöjen ja yhdistysten palvelut (esim. Move!-polku)
- palvelut: terveyskeskukset, työterveys, sosiaalipalvelut, sote-ym. järjestöjen ja yhdistysten palvelut
- ikääntyneiden palvelut: terveyskeskukset, vanhuspalvelut, sosiaalipalvelut, sote-ym. järjestöjen ja yhdistysten palvelut
- hyvinvointialueen päätöksentekijät

Varmistaen:

- yhteistyö, toimintatapoihin ja -rakenteisiin vieminen sekä tiedonkulku koko palvelujatkumolla: kunnat - kolmas/neljäs sektori – yritykset – vapaa sivistystyö - hyvinvointialue, maakunta
- palvelujen saavutettavuus ja samanarvoisuus riippumatta sukupuolesta, iästä, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kansalaisuudesta, kielestä, uskonnosta tai vakaumuksesta, mielipiteestä, vammasta, terveydentilasta tai seksuaalisesta suuntautuneisuudesta
- polarisaation, eriarvoistumisen ja syrjäytymiskehityksen vähentäminen
- että joka kunnasta löytyy liikuntapalveluidenkehittämisestä vastaava henkilö /henkilöt / vastuutaho



Viestinnän, tiedonkulun ja osaamisen kehittäminen

Liikuntapalveluista ja -olosuhteista tiedottamisen yhtenäistäminen ja selkiyttäminen

- Mukanaolo yhteistyössä, jolla rakennetaan yhtenäisiä tiedonkulun työkaluja (palvelutarjottimet ja -alustat, rajapinnat ja dataintegraatiot sekä lähettämiskäytännöt) liikuntatiedon omatoimiseen löytämiseen sekä liikunnan puheeksi ottamiseen, palveluohjaukseen ja liikuntaneuvontaan lähettämiseen hyvinvointialueen asiakaskohtaamisissa
- Liikuntaolosuhteiden esteettömyydestä viestimisen kehittäminen → Hyödynnetään olemassa olevia työkaluja ja toimintatapoja liikuntapaikkojen ja liikkumisolosuhteiden esteettömyystilanteista viestimisen kehittämiseksi. Näitä ovat mm. Palvelutietovarannon esteettömyyssovellus sekä kunnissa toteutettavat esteettömyyskartoitukset, -kävelyt jne.
- Liikuntaviestinnän ja -palvelujen saavutettavuuden edistäminen → Varmistetaan myös liikuntaan liittyen kaikille yhdenvertainen mahdollisuus saada tietoa, osallistua ja tulla kohdatuksi

Alueellisten tai seudullisten liikunnallisen elämäntavan edistämisen yhteistyöverkostojen vahvistaminen ja vakiinnuttaminen varhaiskasvatuksesta kunta- ja seurayhteistyöhön

Liikunnan harrastamisen houkuttelevuutta ja yhdenvertaisuutta lisäävien viestinnällisten työkalujen kehittäminen, kokeilu ja käyttöönotto

- liikunta- tai harrastesetelit, -kortit tai –sovellukset eri kohderyhmille
- digitaaliset sovellukset esim. Move!-ohjauksen ja –tuen polut
- liikunnan vahvempi pelillistäminen jne.

Kampanjointi liikunnallisen elämäntavan sekä uuden, kustannuksia ja energiankulutusta vähentävän liikunta- ja urheilukulttuurin puolesta

Seura-, yhdistys- sekä kunta- ja muiden toimijoiden osaamisen vahvistaminen monipuolisella koulutustarjonnalla liikunnallisen

- elämäntavan edistämisessä
- erilaisten liikkujien kohtaamisessa
- hyvän hallinnon ja talouden edistämisessä



Liite 1. SATAKUNNAN LIIKUNTASTRATEGIAN 2030 KESKEISET SISÄLLÖT JA JALKAUTTAMISEN LÄHTÖKOHDAT – Ajatusmalli jatkon kehittämistyökalusta

KAIKKEA TOIMINTAA OHJAAVAT PERIAATTEET

Tasa-arvo - Yhdenvertaisuus - Kestävä kehitys - Yhteistyö - Tietoon perustuva -
Kuuleminen - Osallisuus - Resurssien puolesta ja puitteissa

VISIO

Liikkuvat ja hyvinvoivat satakuntalaiset

MISSIO

Edistää yhteiskuntaa, jossa yksilön on helppo tehdä päätöksiä liikunnallisen
elämäntavan puolesta

TOIMINTAPERIAATE

Toimimme vahvistaen satakuuntalaisten hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä
liikunnan avulla samalla edistäen alueemme elin-, veto- ja pitovoimaa sekä
positiivista yhteiskuntakehitystä.



PÄÄTEHTÄVÄT	TAVOITTEET	TOIMENPITEET	VASTUUTAHO	TOTEUTUMINEN	SEURANTA
EDISTÄMME LIKKUMAAN INNOSTAVIA YMPÄRISTÖJÄ JA OLOSUHEITA	Arkiliikunnan olosuhteiden edistäminen				
	Omaehtoisien liikunnan olosuhteet kuntoon				
	Ohjatun / valmennettun liikunnan olosuhteiden turvaaminen				
TOTEUTAMME LIKUNTAPALVELUJA JA YHTEISTYÖTÄ, JOTKA EDISTÄVÄT KAIKKIEN LIKKUMISTA	Ohjatun tai valmennettun liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäminen				
	Yhteistyö liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi hyvinvointialueen palveluissa ja palveluketjuissa eri ikä- ja elämänvaiheissa sekä toimintakykyyn liittyen.				
TUEMME VIESTINTÄÄ, TIEDONKULKUA JA OSAAMISTA KEHITTÄMÄLLÄ SATAKUNTALAISTEN LIKKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN VAHVISTUMISTA	Liikuntapalveluista ja -olosuhteista tiedottamisen ja tiedonkulun yhtenäistämisen ja selkiyttämisen: yhteiset palvelutarjottimet ja -alustat, rajapinnat ja dataintegraatiot, liikuntaneuvonnan lähettämiskäytännöt, esteettömyysviestintä, saavutettavuus				
	Alueellisten tai seudullisten liikunnallisen elämäntavan edistämisen yhteistyöverkoston vahvistaminen ja vakiinnuttaminen varhaiskasvatuksesta kunta- ja seurayhteistyöhön				
	Liikunnan harrastamisen houkuttelevuutta ja yhdenvertaisuutta lisäävien viestinnällisten työkalujen kehittäminen, kokeilu ja käyttöönotto				
	Kampanjointi liikunnallisen elämäntavan henkilökohtaisten merkitysten sekä uuden, kustannuksia ja energiankulutusta vähentävän liikunta- ja urheilukulttuurin puolesta				



Liite 2 KEHITTÄMISTOIMENPITEIDEN IDEAPANKKI

Strategiatapaamisten aikana keväällä 2023 käydyissä keskusteluissa nousi esille suuri määrä kaikkiin kolmeen toimenpidealueeseen liittyviä konkreettisempia kehittämisajatuksia tai sisältöjä. Ne on koottu alla olevaan listaukseen pohjaksi tulevaisuuden kehittämisskustelulle. Lista on tässä vaiheessa koottu kaikki esille tulleet ajatukset. Niitä vedetään yhteen ja tiivistetään jatkokeskustelun ja kehittämisen pohjaksi.

Ympäristöt ja olosuhteet

- Lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen, perheet ulos
- Lähiliikuntapaikkojen merkitys korostuu, maksuttomia paikkoja liikkuu.
- Lähiliikuntapaikat suunniteltava koko perheen liikuntapaikaksi
- Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen ja markkinointi matalan kynnyksen liikuntapaikkoina
- Tahtotila siihen, että lähiliikuntapaikkoja löytyy syrjäkyliltäkin.
- Lähiliikuntapaikat, erityisesti leikkikentät, kuntoon!
- Saavutettaviin liikkumisympäristöihin panostaminen (frisbeegolf, ulkokuntosalit, skeittipuistot ym.)
- Koulujen ja kylätalojen yhteyteen lähiliikuntapaikkoja
- Matalan kynnyksen liikuntapaikat, esim. kuntoilulaitteet lenkipolun varrelle
- Tilamaksut mataliksi.
- Alle 18-vuotiaiden maksuttomuus liikuntapaikoissa
- Liikuntatilojen ja -paikkojen helpompi käyttö yksityisille.
- Maksuttomat/edulliset vuorot ja liikuntakokeilut
- Päiväaikoina liikuntapaikkojen tarjoaminen matalalla kynnyksellä tai maksuttomasti erityisryhmien ja työttömien harrastamiseen
- Kun rakennetaan uusia rakennuksia, huomioidaan liikkuminen ja monitoimisuus. Ja annetaan tilat kaikkien käyttöön.
- Tasapuolisuus lajien välillä, suunnitellaan tiloja harrastajamäärien mukaan
- Kuntien yhteistyö urheilupaikkarakentamisessa
- Harrastuksiin siirtyminen kävellen, pyörällä tai muilla liikkumisen tavoilla
- Varmistetaan lasten turvallinen pääsy harrastuksiin itsenäisesti
- Liikuntavälineiden säilytys liikuntapaikkojen läheisyyteen. -> ei tarvi kuljettaa varusteita harjoituksiin.
- Helpottaa julkisten käyttöä.
- Liikuntapaikka suunnittelu harjoituskeskustyyppisesti koulukeskusten läheisyyteen
- Tuetaan vanhemman liikkumista lapsen liikkueessaan omassa harrastuksessa
- Pyörätiet kuntoon, pyöräily kasvuun.
- Kevyenliikenteen väylien suunnitteluun sekä ylläpitoon panostusta
- Infran suunnittelu tukemaan hyötyliikkumista
- Liikkumattomille lapsille ja nuorille liikuntaa jonkun muun toiminnan yhteydessä ja varjolla
- Otetaan liikunnan näkökulma aina huomioon siellä missä ihmiset aikaa viettävät, esim. kokoustilat, kauppakeskukset yms. yms.



- Kirjurinluodon tyyppisten kohteiden hyödyn maksimointi huomaamattomaan liikkumiseen
- Koulupäivän rakenteen liikunnallistaminen
- Panostaminen energiatehokkaisiin ratkaisuihin, uskallusta investoida pitkällä tähtäimellä vaikuttaviin ratkaisuihin.
- Hukkalämmön ja aurinkokennojen käyttö
- Liikuntapaikkojen hoidoissa ekologisempia ratkaisuja
- Olosuhdevaatimusten kyseenalaistaminen, kunnassa ei edistetä hanketta, jonka ei voida katsoa olevan energiatehokkuuden näkökulmasta viimeisintä tietoa.
- Joka vuosi huoltotoimia ja investointi (pieniä, keskekkokoisia ja pieniä)
- Talkoolaisten arvo on valtava lähiliikuntapaikkojen ylläpitämisessä, mm. jääkentät.
- Ostopalvelusopimukset seurojen kanssa liikuntapaikkojen hoidossa
- OKM:n liikuntapaikkarakentamisen rajan laskeminen 70 000€ esim. 30 000 euroon lisäksi lähiliikuntapaikkojen rakentamista kuntiin huomattavasti.
- Jokaiseen kuntaan yksi päätoiminen henkilö joka vastaa liikunnasta
- Hiihto on monille mieluinen kuntoliikuntalaji, jos käyttäjämäärät riittävät, on hiihtopotkien ylläpito järkevää
- Oltava myös riittävän pitkiä retkeilyreitistöjä luontoliikujille
- Lumen säilöminen, sen avulla hiihtokauden pidentäminen
- Kirjastojen hyödyntäminen: ilmaiset liikuntavälineet
- Kirjastojen välinelainausta tunnetuksi

Palvelut ja yhteistyö

- Seurojen yhteistyöllä monipuolisempaa liikuntaa
- Urheiluseurojen yhteistyö joukkuelajien mahdollistamiseksi
- Seurojen yhteisjoukkueet
- Pidettävä saman paikkakunnan joukkueiden kanssa turnauksia tai lähdeittävä porukalla lähipaikkakunnille
- Yhteistyö, tilojen täyttäminen tehokkaasti. Pidetään esim ikäryhmittäin yhteisiä fysiikkaharkkoja
- Seurojen yhteistyö, pienemmät alueet pelimatkoille.
- Alueelliset sarjat joukkuelajeissa
- Harjoitusmäärät: onko jokaisen harjoituksen tarpeen olla lajiharjoitus, voidaanko osa harjoituksista korvata maksuttomalla "arkiliikunnalla"
- Mahdollisuus harrastaa useampia lajeja, ymmärrystä seuroilta siihen, jos on toisen lajin harjoituksissa
- Seurojen välinevuokraus
- Seuroilta edellytetään sitä, että tietystä iästä lähtien tietyllä etäisyydellä harjoituspaikasta asuvat kulkevat harjoituksiin polkupyörällä.
- Seurayhteistyö - samalla hinnalla saa harrastaa kahta lajia
- Kimppakyydit harrastuksiin.
- Tärkeää vaikuttaa siihen, että lasten ja nuorten saaminen seuratoiminnan pariin, lajista riippumatta, on tärkeää, annetaan lapselle/nuorelle tilaa löytää oma lajinsa.



- Seurojen tukeminen siihen suuntaan, että harrastaminen on tärkeää, kaiken ei tarvitse olla aina niin tavoitteellista
- Mahdollistetaan kaikille osallistuminen tarjoamalla matalan kynnyksen ryhmiä.
- Liikunnallisia pakohuonepelejä ym.
- Harrastamisen malli lähemmäs Islannin mallia
- Kohdennettuja ryhmiä, jossa alaikäraja ei yläikärajaa esim. 60+ tai 70+
- Digitekniikan hyödyntäminen liikkumattomuuteen ikäihmisille, omaishoitajien avuksi etäjumppia ym.
- Kulttuurin hyödyntäminen eri ikäryhmien liikunnassa, esim kummituskävelyt ja shoppailukävelyt
- Valokuvasuunnistus ym. matalan kynnyksen ilmaiset aktiviteetit
- Kävelypalaverit
- Liikunnan palveluketjun saaminen kaikkiin kuntiin.
- Etsivä liikuntatyö (ikäryhmistä riippumatta), niiden löytäminen eri menetelmin, jotka liikkuvat liian vähän.
- Yhteistyö Sote/Liikuntapalvelut, elintapaohjaus
- "Neuvola läpi elämän"
- Liikuntaneuvonta jokaiseen kuntaan ja kaupunkiin.
- Elintapaohjaus helpommin saavutettavaksi
- Liikunnallisen nuorisotyön mahdollistaminen kaikissa kunnissa
- Liikunnan palveluketjun jalkauttaminen kaikkiin kuntiin.
- Digitalisaation hyödyntäminen kunnan liikuntatarjonnassa
- Yksi maakunnallinen malli millä liikuntaneuvontaa tehdään
- Harrastamisen Suomen mallin koordinointi yli kuntarajojen, esim. yhteiset koordinaattorit ja harrastusten järjestäjät erityisesti pieniin kuntiin
- Mittariston kehittäminen SOTE palveluiden kanssa
- Kuntalaisten kuulemistilaisuuksia eri ikäryhmillä
- Rakennettu polku liikkumiseen: matalankynnyksen kokeiluryhmä > jatkoryhmä > jatkoryhmä 2 > ohjaaminen seuratoiminnan tai perustettavan ryhmän
- Liikunta kokeilut
- Nuorisopassiin mahdollisuus tutustua harrastuksiin ja passi saataville isommille ikäryhmille
- Liikkuen läpi vuoden kampanjan kilpailu kuntien välillä tiukemmaksi
- Virtuaalijumppa ja liikunnalliset pelit.
- Välituntiaktivaattorit kouluihin
- Puhelinparkki kännyköille koulupäivän ajaksi liikunnan lisäämiseksi
- Pelilliset toiminnot mukaan kouluihin ilman digilaitteita
- Tunti päivässä lisää liikuntaa lasten ja nuorten koulupäivään
- "Koululiikkari"
- Korkeakouluihin lisää liikunnanopetusta
- Koululiikuntakisat takaisin (kilpailu ei ole kirosana)
- Liikunnalliset välitunnit kaikkiin kouluihin.
- Koulun personal trainer. Koulun rehtori, terveydenhoitaja ym. voi ohjata joltain "turhalta" tunnilta trainerin ohjaukseen



- Seurat ja koulut yhteistyöhön.
- Koulukuljetukset suoraan harrastuksiin
- Koulujen kerhot, kaikille saataville
- Liikunnantukiopetus yläkoululle. Tähän tuntuva julkisrahoitus
- Pihapelit ja -leikit kunniaan - opettava koulussa
- Jalkapallon tapaan muitakin seuroja jo päiväkoteihin liikuttamaan lapsia, myös oman toiminnan markkinointia samalla
- Vakan liikuntavastaavat
- Liikuntaväline kirjastot.
- Välinelainaus
- Varusteiden kierrätys
- Liikuntakokeiluihin seuroissa lainavälineet, ettei tarvi heti ostaa omia.

Viestintä ja tiedonkulku

- Palvelutietovarannot käyttöön
- Ymmärryksen lisääminen sen suhteen, että sairauden hoitamisen rinnalla pitää hoitaa myös terveyttä.
- Kunnille on edullisempaa satsata edullisiin tai maksuttomiin salivuoroihin kuin korjata liikkumattomuuden aiheuttamia ongelmia
- Unen ja liikunnan tuoman hyvän olon merkityksen korostaminen, ymmärryksen lisääminen
- Move testien sekä muiden kyselyjen hyödyntäminen
- Ottaa huomioon asiakkaiden erilaisuus, tietoa pitää olla asiakkaiden sairauksista ja kunnosta.
- Tietoisuuden lisääminen, että liikunnan voi aloittaa pienin askelin ilman personal traineriä
- Päätösten ennakkovaikutusten arviointi
- palautteen kerääminen ja tietojen hyödyntäminen
- Hyvinvointikertomukset hyviä datan kertomisen välineitä.
- Tiedolla johtamisen työkalu aktiiviseen käyttöön
- Indikaattoritietoa on saatavilla, tieto päättäjille saakka.
- Pitäisi saada vielä enemmän valtakunnallista, vertailukelpoista dataa kaupunkilaisten liikkumisesta.
- Päätökset tehdään tarveharkinnan mukaan, tilastojen ja kävijämäärien mukaan
- Säännöllinen raportointi, uutiskirje, kunnan luottamushenkilöille
- Subjektiivisten kokemusten kirjaaminen
- Kokonaisuuksien ymmärtäminen: yhden uuden lapsen/nuoren saaminen seuratoimintaan, lajista ja seurasta riippumatta, on mahdollisuus kaikille
- Perheisiin vaikuttaminen, perhekasvatusneuvola
- Neuvolassa tietoa paikallisista liikuntamahdollisuuksista
- Perheliikunta ja perheiden liikuntakasvatus
- Liikkumisen merkitys pitää saada vietyä koteihin ja perheisiin, jotta liikkumiseen kasvetaan.
- Pohdittava kasvattaako lapset kulkemaan pyörällä vai autolla
- Lapsiperheille enemmän liikuntaneuvontaa
- Viestinnän yhdenmukaistaminen ja elintapaohjauksen käyttäminen toiminnassa



- Liike ei tule itsestään, siitä viestiminen, sen esiin nostaminen
- Kokeilemiseen kannustaminen, oma tapa liikkua löytyy todennäköisemmin kokeilemisen kautta, kuin kotisohvalla istuen.
- Mainonta oikeille kohderyhmille
- Hyötyliikuntakin on liikuntaa. Markkinointi
- Somevaikuttajien värväminen liikkumisen markkinointiin
- Viestimisen tärkeys, tehdään liikkumismahdollisuuksia näkyväksi, liikuntaviestinnällä voidaan vaikuttaa sekä organisaation että henkilöstön ajatteluun.
- Koulun henkilökunnan asenteet koulu- ja välituntiliikuntaan
- Puhutaan yksilön vastuun sijasta siitä, että jokaisella mahdollisuus vaikuttaa liikkumisella ympäristöön, kansakunnan toimintakykyyn, kansantalouteen ym.
- Luontoliikkuja app
- "Höntsätinder" (harrasteporukoiden haku)
- Kohdistettu pakkoprofilointi somea seuraaville, esim feedit syöttää liikkumisen iloa
- Pelien avulla liikkumaan houkuttaminen
- Erilaiset sovellukset joilla aktivoidaan
- Pokemon go, geokätköily ja vastaavien pelien kehittäminen
- Älypuhelimien ympärille rakennettava kiinnostava ja koukuttava sovellus/palvelu, joka laittaa sinut liikkumaan
- Vapaaehtoistyö ja talkootyö arvostuksen nosto
- Seuratoiminnan talkootyön "markkinointi" yhteisöllisyyden tueksi
- Yksilökeskeisessä yhteiskunnassa vapaaehtoistyöstä saadaan trendi sillä, että yksilö saa (kokee saavansa) tekemästään työstä henkilökohtaista hyötyä.
- Miljoona roskapussin tyyppisiä ulkona liikkumaan kannustavia ideoita
- Haastepyöräilyt yms.
- Työpaikkojen liikuntakampanjat kävely, pyöräily ym. kannustavat ja lisäävät liikunnan harrastamista.
- Ekologisuuden ja luontosuhteen opettaminen pienestä pitäen
- Omin voimin tapahtuvan liikkumisen merkitystä ympäristötekona tulee korostaa. Ympäristöteko tulevaisuudessa itsestäänselvyys

Muut

- Tietyt kelatuet riippuvaiseksi liikkumisesta (liikuntalähetteen)
- Taloudella ohjaaminen, "pakottaminen", miten esim. tupakointi saatu vähentymään.
- Liikuntaharrastuksista verovähennys (liikuntavälineet, seuramaksut, yms.)
- Liikunnasta aiheutuvien kulujen verovähennysmahdollisuus
- Vapaaehtoistyöntekijät, vertaisohjaajat ym. saavat tuntuvan yhteiskunnallisen palkinnon tai tunnustuksen aktiivisesta liikkumattomien ohjaamisesta
- Ihmisistä tullut liian mukavuudenhaluisia, liikkumisesta saatava verohyöty tai joku muu kannustin
- Työnantajien huomioitava liikkumisen merkitys myös tuottavuudessa sekä kansanterveydessä
- Työpaikat tukemaan liikkumista
- Työmatkaliikunta työajaksi, tästä etua työntantajalle
- Pari tuntia työaikaa viikossa liikuntaan.
- Järjestökentän (muut kuin urheiluseurat) sitouttaminen järjestämään liikkumista.



Muut

- Osaamisen lisääminen aikuisten harrasteryhmiin
- Seuroille taloudellinen tuki ohjaajien palkkaamiseen
- Seuroille kohdeavustus harrastusliikuntaan
- Isot vakavaraiset yritykset antaisivat varoja lasten urheiluun
- Fysioterapeuttien ja liikunnanohjaajaopiskelijoiden hyödyntäminen tempauksiin
- Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävä rekrytointi
- Kylätahtumien järjestäminen, ihmiset tapaa toisiaan.
- Seuratoiminnasta saatu osaaminen tunnustettaisiin työnhaun yhteydessä. Tuotettaisiin tähän mekanismi ja toimintamalli
- Digitalisaation kehittäminen valjastettu helpottamaan arkea, yritysmaailma pitää saada haastettua kehittämään arjen helpottavia ja aktivoivia toimintoja
- Olisi hyvä saada huippu-urheilijat jatkamaan valmentajina
- Huippu-urheilijat voisivat lahjoittaa välineitään lapsille
- Hytekerroin rahat hyvinvoinnin edistämiseen
- Energiakriisien varalle valtakunnallinen puskurirahasto tai rahoitusmalli
- Liikkumisvaikutusten arviointi systemaattiseksi osaksi päätöksentekoa, erityisesti muiden kuin liikuntasektorin päätöksiin.



Liite 3 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

Elintapaohjaus: Yksilöön tai ryhmään kohdistuvaa ohjausta, jonka tavoitteena on saada aikaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä pysyviä elintapamuutoksia. Sen keskeisiä teemoja ovat ravitsemus, liikkuminen, uni ja päihteet. Elintapaohjauksen kohderyhmää ovat ne henkilöt, jotka ovat sairastuneet tai joilla on kohonnut riski sairastua.

Energiatehokkuus: Pyrkimys vähentää palvelujen, suoritteiden ja tuotteiden tuottamiseen tarvittavaa energiamäärää. Tavoitteena pienentää energian kulutusta, vähentää hiilidioksidipäästöjä ja tuottaa kustannussäästöjä. Keskeisiä energiatehokkuustoimia ovat energiatehokkuussopimukset ja energianeuvonta. Myös liikuntapaikkoihin ja –palveluihin liittyen on tärkeä pyrkiä energian kulutuksen vähentämiseen niin ympäristön kuin taloudenkin näkökulmasta.

Esteettömyys: Kaikenlaisten ihmisten huomioon ottamista fyysisiä ympäristöjä, kuten liikuntapaikkoja, ulkoilualueita jne. suunniteltaessa ja toteutettaessa. Koskee liikkumista erilaisilla apuvälineillä, kuten myös aisteihin ja hahmottamiseen liittyviä haasteita.

Hiilineutraalius: Tavoite tuottaa hiilidioksidipäästöjä korkeintaan sen verran kuin niitä voidaan sitoa ilmakehästä hiilinieluihin. Käytännössä tämä tarkoittaa liikuntapaikkojen ja –toiminnan aiheuttamien päästöjen vähentämistavoitetta.

Harrastamisen Suomen malli (HSM): Tavoitteena mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Liikunnan toimijoiden tavoitteena on lisätä liikunnan osuutta osana HSM:n kokonaisuutta.

Huoltosuhde: Väestöllinen huoltosuhde kertoo työikäisten ylläpitovastuun suuruudesta. Se on kuvaus siitä, kuinka suuria taloudellisessa mielessä passiiviset ikäluokat (lapset ja vanhukset) ovat työiässä oleviin verrattuna. Mitä suurempi on huoltosuhdetta kuvaava luku, sen enemmän lapsia ja vanhuksia suhteessa työkäisiin. Toisin sanoen, sitä pienemmälle väestöosalle painottuu vastuu palvelujen ylläpidosta. Huoltosuhteen kasvaessa liikunnan toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia edistävällä vaikutuksella on suuri merkitys.

HYTE-kerroin: kannustin, joka tarkoittaa, että kuntien rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan.

Kestävä kehitys: Kehitystä, jonka tavoitteena on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Koostuu ekologisesta, taloudellisesta sekä sosiaalisesta ja kulttuurisesta kestävydestä. Päätöksentekoa ja toimintaa, jossa esim. liikuntapaikkoja suunniteltaessa ja rakennettaessa otetaan huomioon ympäristö, talous ja ihminen.

Kokemusasiantuntija/-osaaja: Henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta jostakin psyykkisestä tai fyysisestä sairaudesta, vammasta tai muusta haastavasta elämäntilanteesta ja joka on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen. Kehittää mm. liikuntapalveluita ja olosuhteita paremmin asiakkaiden tarpeita vastaaviksi.



Liikkumisen apuvälineet: Välineitä, joiden tehtävä on poistaa liikkumisen rajoituksia ja madaltaa esteitä silloin kun yksilön toimintakyky ei riitä normaaliin liikkumiseen. Välineitä on olemassa kyynärsauvoista erilaisiin kolmi- ja terapiapyöriin tai pyörätuoleihin.

Liikunta ja liikkumisvaikutusten arviointi (LIVA): Väestön liikunnan ja liikkumisen mahdollisuudet tulee ottaa huomioon mm. sosiaali- ja terveys-, koulutus-, ympäristö- ja liikennepalvelujen valmistelussa ja päätöksenteossa.

Liikkumisen puheeksiottaminen: Henkilön liikkumisen esille nostamista erilaisissa asiakastilanteissa, esim. neuvolat, kouluterveydenhuolto, työterveys, ikäneuvolat jne.

Liikunnan palveluohjaus: Sopiviin liikuntapalveluihin ohjaamista silloin, kun henkilö kaipaa / tarvitsee apua liikunnan aloittamiseen tai jatkamiseen.

Liikuntaneuvonta: Yksilöllistä tai ryhmämuotoista ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Sen ympärille rakentuu palveluketju, jonka kautta tunnistetaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja ohjataan heidät neuvontaan.

Move!-testi ja -polku: Toimintatapa ja -työkalut, joilla voidaan nykyistä paremmin tukea ja kannustaa fyysiseltä toimintakyvyltään heikompia lapsia ja nuoria.

Pienituloisuusaste: Mittaa suhteellisia tuloeroja. Pienituloisuudeksi on määritelty taso, joka on pienempi kuin 60 prosenttia tulojen mediaanista. Esimerkiksi lasten pienituloisuusasteella on iso merkitys liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin ja niihin liittyvien tukitoimien tarpeellisuuteen.

Saavutettavuus: Liikkumismahdollisuuksien saavutettavuus muodostuu laajasta kokonaisuudesta. Jotta tietty liikuntapalvelu on saavutettava, tulee sen olla mm. maantieteellisesti, taidollisesti, taloudellisesti, ajallisesti ja sosiaalisesti saavutettava

Soveltava liikunta: Sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on vaikeaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan toimintaan. Vaikeudet voivat johtua vammasta, sairaudesta, toimintakyvyn heikentymisestä tai sosiaalisen tilanteen tuomista haasteista.

Vaikuttajaryhmä: Erilaisia toimijoita edustavat kokoonpanot, joilla varmistetaan mm. erilaisten liikkujien näkemysten huomioonottamista liikuntaolosuhteita ja -palveluja suunniteltaessa ja toteutettaessa. Vaikuttajaryhmiä ovat mm. vanhus- ja vammaisneuvostot, nuorten vaikuttajaryhmät jne.

Yhdenvertaisuusperiaate: Samanarvoisuus riippumatta sukupuolesta, iästä, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kansalaisuudesta, kielestä, uskonnosta tai vakaumuksesta, mielipiteestä, vammasta, terveydentilasta tai seksuaalisesta suuntautuneisuudesta.

