



LIIKUNTA ON LÄÄKE

ÄHTÄRIN
LIIKUNTASTRATEGIA

2013 - 2020

Ähtäri

The logo for Ähtäri features a stylized blue cat face with large, pointed ears and a simple, friendly expression. Below the cat face, the word "Ähtäri" is written in a bold, blue, sans-serif font. A thin blue horizontal line is positioned directly beneath the text.

Sisällys

1. JOHDANTO	2
2. ÄHTÄRILÄISEN LIKUNNALLINEN ELÄMÄNKAARI.....	3
2.1. VISIO 2020	3
2.2. ÄHTÄRIN LIKUNTOPALVELUT.....	4
3. LIKUNTA EDISTÄÄ TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA.....	6
4. LIKUNTOPALVELUIDEN JÄRJESTÄMINEN KAUPUNGIN NÄKÖKULMASTA.....	9
4.1. SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMI.....	10
4.2. SIVISTYSTOIMI	11
4.2.1. Opetus	11
4.2.2. Varhaiskasvatus	12
4.2.3. Liikuntatoimi	13
4.2.4. Kansalaisopisto.....	14
4.2.5. Nuorisotoimi.....	14
4.2.6. Kulttuuri- ja kirjastotoimi	15
4.3. TEKNINEN TOIMI.....	16
LÄHTEET:.....	19
LIITE 1. ÄHTÄRIN LIKUNTOPAIKAT, YLLÄPITO JA RAKENTAMINEN.....	20
LIITE 2. ÄHTÄRISSÄ TOIMIVAT URHEILU- JA LIKUNTAJÄRJESTÖT SEKÄ HARRASTETTAVAT LIKUNTAMUODOT 2013	20
LIITE 3: YKSITYISTEN JA YRITYSTEN LIKUNTOPALVELUT.....	32
LIITE 4. LINKKEJÄ TOIMIVIIN LIKUNNAN EDISTÄMISEN KÄYTÄNTÖIHIN.....	35

1. JOHDANTO

Säännöllinen liikunta edistää merkittävästi ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja työkykyisyyttä. Liikunta ehkäisee monia sairauksia ja pidentää elinikää. Ähtäriläinen siirtyy iän mukana liikuntarakenteesta toiseen ja pysyy liikunnallisella elämänkaarella. Aina on tarjolla jotain arkeen sopivaa liikuntaa. Ähtärin kaupunki mahdollistaa ja tukee aktiivista elämäntapaa.

Yleisten edellytysten luominen liikunnalle kuuluu valtion ja kuntien tehtäviin ja varsinainen liikunnan järjestäminen pääsääntöisesti liikuntajärjestöille. Liikuntaedellytysten luominen onnistuu parhaiten kunnan kaikkien toimialojen yhteistyöllä. Kuntalaiset kohtaavat liikuntaharrastuksessaan ja arkiliikkumisessaan kunnan kaikkien toimialojen ratkaisuja.

Ihmiset haluavat olla mukana liikunnan vapaaehtoistyössä, koska se koetaan tärkeäksi elämän osa-alueeksi. Urheilu on suosituin 3-18-vuotiaiden harrastus ja urheiluseuratoiminta on edelleen suosiossa. Aikuiset liikkuvat intensiivisemmin ja useammin kuin koskaan. Liikunta on tietoinen elämäntapojen väline. 65 % senioreista (66-79-vuotiaat) harrastavat liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa.

2. ÄHTÄRILÄISEN LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNKAARI

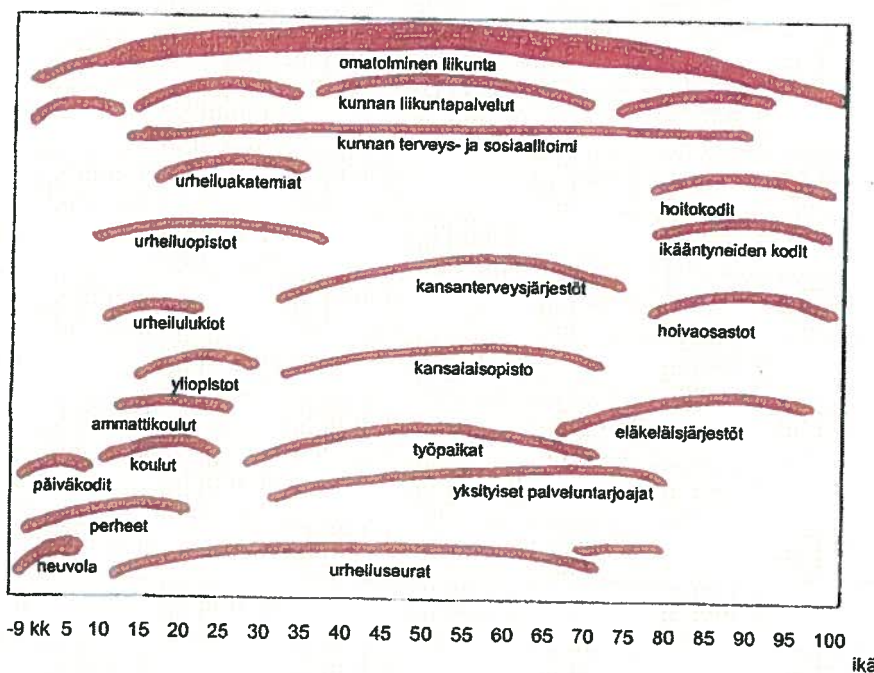
Ähtärissä on hyvät liikunnan harrastusmahdollisuudet. Urheiluseurojen liikuntatarjotin on laaja ja monipuolinen; tarjontaa on kaikille ikäluokille. Kaupunki on toistaiseksi onnistunut pitämään liikuntapaikat kohtuullisessa kunnossa ja ähtäriläisten saavutettavissa. Kaupunki luo yleiset edellytykset liikunnan harrastamiselle järjestämällä ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja sekä tukemalla liikuntatoimintaa järjestäviä liikuntajärjestöjä, urheiluseuroja. Ihmisen arki on kuitenkin passiivisempaa kuin aiemmin, joten sen vuoksi liikuntamahdollisuuksien järjestämisellä kaupungissa on entistä tärkeämpi asema. Aktiivisella arjella on merkittävä rooli terveyden ja hyvän olon ylläpidossa.

2.1. VISIO 2020

Ähtäriläinen sisäistää liikunnan sanoman ja löytää arkeen ja elämäntilanteeseen sopivan tavan edistää terveyttään ja hyvinvointiaan.

KUVIO 1. Ähtärin kunto- ja terveystuonnon malli vuoteen 2020

ÄHTÄRILÄISEN LIIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA SYNNYTTÄVÄT, TUKEVAT JA YLLÄPITÄVÄT INSTITUUTTIOT ELÄMÄNKAAREN ERI VAIHEISSA



ÄHTÄRIN KUNTO- JA TERVEYSTUONNON VISIO 2020.

KUVIO 1

Ähtärissä on kaikenikäisillä hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Ähtäriläisen liikunnallista elämäntapaa synnyttävät, tukevat ja ylläpitävät instituutiot elämänkaaren eri vaiheissa otetaan huomioon kaikkia kunnan toimialoja kehitettäessä.

Ähtärin liikuntastrategiassa keskitytään niihin Ähtärin palveluihin, joiden kautta ähtäriläisen liikunnallinen elämänkaari - lasten ja nuorten liikunta, aikuisten terveysliikunta ja ikääntyneiden liikunta – syntyy. Vision 2020 saavuttamiseksi kaupunki on mukana tuottamassa liikuntapalveluita elämänkaaren eri vaiheisiin. Tavoitteena on, että vuonna 2020 ähtäriläinen liikkuu ja voi hyvin.

Elämänkaari kuvaa liikuntaa elämänmittaisena prosessina, jossa ihmiset siirtyvät iän mukana liikuntarakenteesta toiseen. Ihmisen elämänkaari kulkee esimerkiksi läpi päiväkodin, koulun, urheiluseuran, yliopistoliikunnan, henkilöstöliikunnan ja myöhemmin senioriliikunnan. Jokaista elämänvaihetta varten on olemassa oma organisaationsa/instituutionsa, josta ihmiset tulevat ja josta ihmiset lähtevät pois. Neuvolasta hoitokoteihin on pitkä matka, mutta matkan varrella on aina mahdollisuus päivittäisen arkiliikunnan harrastamiseen.

2.2. ÄHTÄRIN LIIKUNTAPALVELUT

Liikuntatoimen hallinto

Liikuntatoimi on osa sivistystoimea. Liikuntatoimi vastaa liikuntatoimen hallinnosta ja toiminnan järjestämisestä. Liikuntapaikkojen kunnossapidosta vastaa liikuntatoimi ja tekninen toimi yhteistyössä.

Liikuntapaikat, kunnossapito ja rakentaminen

- Kaupungin omistamat ja ylläpitämät liikuntapaikat ja -alueet sekä muiden omistamat (LIITE 1)
- Kaupungin omistamat liikuntapaikat pidetään kunnossa vuosittain vahvistettavan talousarvion puitteissa.
- Investointiohjelmaan varataan yli 10.000 euron (alv 0) hankkeet.

Kunnalliset liikuntapalvelut

- Kunta luo puitteet kuntalaisten omaehtoiselle liikunnan harrastamiselle.
- Yhdessä liikuntaa järjestävien tahojen kanssa järjestetään liikuntaa, tapahtumia ja tempauksia.

Urheiluseuratoiminta

- Liikuntatoiminnan järjestämisestä päävastuun kantavat urheiluseurat.
- Kaupungin alueella toimii useita urheilu- ja liikuntajärjestöjä, jotka voivat hakea kaupungin avustusta.
- Ähtärissä toimivat urheilu- ja liikuntajärjestöt ja harrastettavat liikuntamuodot (LIITE 2)

Yksityisten ja yritysten liikuntapalvelut

- Ähtärissä on yksityisten ja yritysten liikuntatoimintaa mm ohjelmapalveluyrityksiä ja kuntosaleja
(LIITE 3)

3. LIIKUNTA EDISTÄÄ TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

Kuntalaisten liikunta-aktiivisuudella on huomattavia yhteiskunnallisia ja taloudellisia vaikutuksia. Liikunta on tärkeää ähtäriläisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Liikunta antaa myös elämyksiä ja iloa ja edistää yhteisöllisyyttä. Kuntalain mukaan kuntien tehtävänä on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on kunnallinen peruspalvelu ja liikuntalain mukaan kuntien tulee luoda edellytyksiä liikunnalle. Ähtärin kaupunki voi itse määritellä tavat, joilla se huolehtii tästä tehtävästä. Tämä korostaa Ähtärin omaa strategista näkemystä eri väestöryhmien palvelutarpeista ja palveluiden tuottamisen tavasta. Parhaat tulokset saadaan Ähtärin kuntajohdon linjausten pohjalta liikuntatoimen ja muiden toimialojen yhteistyöllä.

Käsitys liikunnasta on laajentunut kilpaurheilusta kaikkien väestöryhmien terveyttä edistävään liikuntaan ja arkipäivän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta kuuluu liikuntatoimen lisäksi kunnan kaikkien toimialojen tehtäviin. Kuntalaiset kohtaavat liikunnan harrastuksessaan ja arkiliikkumisessaan kunnan kaikkien toimialojen ratkaisuja.

Liikunnan edistäminen on osa kuntalaisten laajempaa terveyden edistämistä. On tärkeää huolehtia terveysnäkökohtien huomioon ottamisesta kunnan kaikissa toiminnoissa sekä tehdä laajaa yhteistyötä muiden kunnassa toimivien tahojen kanssa. Erityisen oleellista on nähdä luontevat yhteistyömahdollisuudet liikunnan ja terveellisen ravinnon edistämässä.

Suomalaisten liikuntatottumuksissa, painossa ja kunnossa on tapahtunut viime vuosikymmeninä suuria muutoksia. Samalla kun vapaa-ajan liikunnan määrä on lisääntynyt, työn fyysinen rasittavuus, työmatkaliikunta ja yleinen aktiivisuus arjessa ovat selvästi vähentyneet. Nämä osaltaan ovat johtaneet ylipainon yleistymiseen ja kunnan huonontumiseen. Erityisen huolestuttavaa on ylipainoisten nuorten määrän kolminkertaistuminen. Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuva, ylipainoinen tai lihava ja huonokuntoinen kuntalainen tarkoittaa suurempaa riskiä sairastua ja siten kasvavia sosiaali- ja terveystaloudellisia kustannuksia kunnalle. Siksi haastavassa kuntatalouden tilassa säästäminen liikunnasta voi tulla kalliiksi – lasku liikkumattomuudesta tulee korkojen kera muutaman vuoden viiveellä.

Liikunnan positiiviset vaikutukset yhteiskunnalle ja yksilölle tunnetaan jo suhteellisen hyvin.

Liikunta on keskeisessä asemassa ennaltaehkäisyinä, hoitona ja kuntoutuksena valtaosassa merkittävimpiä kansansairauksiamme. Sosiaali- ja terveysministeriö on arvioinut, että kokonaisuudessa liian vähäinen liikunta aiheuttaa Suomessa 300–400 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset. Tätä laskua voisimme pienentää esimerkiksi panostamalla taajamissa turvallisten kevyen liikenteen väylien rakentamiseen, liikuttamalla kotona asuvia ikäihmisiä, järjestämällä lapsille ja nuorille ohjattua liikuntatoimintaa sekä panostamalla liikuntaan osana muuta elintapaohjausta terveydenhuollossa.

Vapaaehtoistyö kiinnostaa – yli 600 000 suomalaista, aktiivinen kolmas sektori Ähtärissäkin, tekee vapaaehtoistyötä liikunnan ja urheilun parissa. Samat ihmiset toimivat monessa eri roolissa: huoltajina, valmentajina, seurajohdossa ja monissa muissa tehtävissä. Vapaaehtoistyötä tehdään keskimäärin 10 tuntia kuukaudessa. Seuramäärän ja harrastajien lisääntyminen on tuonut tunteen vapaaehtoisten määrän vähenemisestä. Absoluuttisesti vapaaehtoisia on kuitenkin yhtä paljon kuin ennenkin. Kasvavan harrastajamäärän valmentamiseen, ohjaamiseen ja uusien seurojen hallintotehtäviin tarvitaan lisää vapaaehtoisia, muuten seuroihin kohdistuviin toiveisiin vastaaminen on haastavaa. Palkattujen työntekijöiden määrä seuratoiminnassa on viime vuosina lisääntynyt ja kasvu tulee jatkumaan. Tästä huolimatta vapaaehtoiset ovat edelleen seuratoiminnan kivijalka.

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan urheilu on edelleen suosituin 3–18-vuotiaiden harrastus: 92 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa. Suosituimmat lajit ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Eniten suosiota ovat lisänneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy ja ratsastus. Urheiluseuratoiminta on edelleen suosiossa. Seurassa harrastaneiden osuus on kasvanut edelleen. Lapsista ja nuorista 43 prosenttia ilmoittaa harrastavansa urheilua urheiluseurassa. Tämän lisäksi 258 000 seurojen ulkopuolella olevaa lasta ja nuorta haluaisi osallistua seurojen toimintaan. Urheilun aloittaminen valuu vuosi vuodelta yhä nuorempiin. Omaehtoinen urheilun harrastaminen yksin tai kavereiden kanssa on sen sijaan vähentynyt. Tämä selittää osaltaan heikkoja lasten ja nuorten kuntotestituloksia.

Aikuiset (19–65-vuotiaat) liikkuvat intensiivisemmin ja useammin kuin koskaan. Liikuntaharrastus on tietoinen elämänhallinnan väline. Tässä asetelmassa menestyvät ne liikuntapaikat ja -lajit, jotka pystytään sovittamaan parhaiten kiireiseen elämänrytmiin. Suomalaisten aikuisten suosituimpia

liikuntalajeja ovat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Lisäksi juoksu tekee selvästi uutta tulemista. Senioreiden (66-79-vuotiaat) liikuntaharrastus on kasvanut merkittävästi. Myös seniorit ovat löytäneet kuntokeskukset ja heidän liikunnastaan on tullut entistä intensiivisempää. 65 prosenttia seniorikansalaisista harrastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Suosituimpia lajeja ovat kävelylenkkeily, pyöräily, sauvakävely, hiihto, voimistelu, uinti sekä kuntosaliharjoittelu.

4. LIIKUNTAPALVELUIDEN JÄRJESTÄMINEN KAUPUNGIN NÄKÖKULMASTA

Suomen perustuslaki, 16 §, säättää sivistyksellisistä oikeuksista. “Julkisen vallan on turvattava sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle yhtäläinen mahdollisuus saada kykijensä ja erityisten tarpeidensa mukaisesti myös muuta kuin perusopetusta sekä edistää itseään varallisuuden sitä estämättä”. Pykälän perusteluissa todetaan. “Julkisen vallan toimet, joilla edistetään yksilön mahdollisuuksia kehittää itseään liittyvät paitsi opetukseen myös esimerkiksi tiedon hallintaan, tieteelliseen ja taiteelliseen toimintaan, taiteesta nauttimiseen sekä liikunnan ja muun ruumiinkulttuurin harjoittamiseen”. Liikunnan edellytykset ovat Suomen perustuslaissa säädettyjä sivistyksellisiä perusoikeuksia.

Liikuntalaki, 1.1.1999 määrää, että yleisten edellytysten luominen liikunnalle kuuluu valtion ja kuntien tehtäviin ja varsinainen liikunnan järjestäminen pääsääntöisesti liikuntajärjestöille. Liikuntalain tarkoitus on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lain tarkoituksena on liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja kestävästä kehitystä. Liikuntalain, 2 §, mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa myös erityisryhmille.

Kuntajohdon – niin virkamiesjohdon kuin luottamushenkilöjohdon – rooli on ensiarvoisen tärkeä, kun liikunnan strategiasta päätetään. Ratkaisevaa on kuntajohdon näkemys ja sitoutuminen niin ennalta ehkäisevän kuin kuntouttavan liikunnan kehittämiseen ja resursointiin sekä terveyserojen kaventamiseen eri toimialoilla. Tavoitteena on kunta, jossa kuntalaiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi ja jossa liikunta tarjoaa kuntalaisille mahdollisuuksia yhdessä tekemiseen ja yhteisöllisyyteen.

Liikuntatoimen lisäksi tarvitaan sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuorisotoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, liikenne- ja ympäristötoimen, teknisen toimen sekä kaavoituksen työtä. Kunnan omien toimielimien lisäksi myös liikunta- ja urheiluseurojen, liikuntayritysten ja muiden paikallisten toimijoiden panos on ensiarvoisen tärkeää. Liikunta- ja urheilumahdollisuuksia pyritään tarjoamaan

kuntalaisten luonnollisissa kasvuyhteisöissä ja elinympäristöissä kuten oppilaitoksissa, työpaikoilla ja asuinalueilla. Vaikka liikunta- ja terveysvaikutukset näkyvät viiveellä terveys- ja taloustilastoissa, on liikunnan myönteiset vaikutukset todettu monissa tutkimuksissa ja panostaminen liikuntaan kannattaa.

Kullakin toimialalla on omat tehtävänsä ja mahdollisuutensa edistää kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Menestyvässä liikuntakunnassa eri toimialat tuntevat/ymmärtävät roolinsa ja vastuunsa edellytysten luomiseksi liikunnalle. Yhteistyössä ne pystyvät tarjoamaan kuntalaisille hyvät mahdollisuudet päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnanharrastamiseen. Seuraavassa tarkastellaan toimialoittain tavoitteita ja mahdollisuuksia liikunnan edistämiseksi. Kuntatoimijoiden avuksi on laadittu muistilista liikuntaan liittyvistä keskeistä tehtävistä toimialoittain.

4.1. SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMI

Sosiaali- ja terveystoimen tehtävänä on tarjota terveyttä edistävän liikunnan asiantuntemusta muille toimijoille ja toimialoille. Se jakaa liikunnan terveysvaikutuksiin ja terveysliikuntapalveluihin liittyvää tietoa kuntalaisille yhteistyössä muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Toimiala seuraa kunnallista päätöksentekoa ja vaikuttaa yhdessä muiden toimialojen kanssa siihen, että päätöksenteko on terveyttä edistävän liikunnan kannalta myönteistä. Sosiaali- ja terveystoimi vaikuttaa kuntalaisten terveyden edellytyksiin ja terveyttä edistävän liikunnan edistämiseen osallistumalla ja käynnistämällä yhteistyötä muiden toimialojen ja paikallisten toimijoiden kanssa. Sosiaali- ja terveystoimi käyttää liikuntaa välineenä syrjäytymisvaarassa olevien elämänhallinnan parantamiseksi ja ikääntyvän väestön toimintakyvyn parantamiseksi. Sosiaali- ja terveystoimen toiminnassa painotetaan ehkäisevää toimintaa ja terveyden edistämistä ja tavoitteena on terveyserojen kaventaminen.

Muistilista sosiaali- ja terveystoimen johdolle liikunnan edistämiseksi:

- Liikunta osana sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta kaikenikäisillä on ymmärretty ja näkyy päivittäisessä työssä.
- Lapsiperheiden hyviä liikunta- ja ravitsemustottumuksia tuetaan äitiys- ja lastenneuvolassa.
- Lasten ja nuorten terveystarkastuksissa on mukana liikuntatottumuksien ja fyysisen kunnon seuraaminen sekä ohjaus omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan. Terveysneuvonnassa liikunta ja

painonhallinta ovat keskeisiä aihealueita ja tarpeen mukaan toteutetaan yksityiskohtaisempaa seuranta.

- Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto tukevat liikunnan opetusta ja yleistä fyysistä aktiivisuutta oppilaitoksissa.
- Tarvittaessa toteutetaan työikäisten liikunta- ja toimintakyvyn arviointia ja keski-ikäisten ikäluokkatarkastuksia liikuntaneuvontoihin.
- Niiden kirjaaminen sähköiseen potilaskertomukseen on käytäntönä.
- Ikääntyneille järjestetään säännöllisiä toiminta- ja liikuntakykytarkastuksia ja liikuntaneuvontaa.
- Laitosten ja palvelutalojen ympäristö on aktivoiva, turvallinen ja itsenäistä liikkumista suosiva. Niissä asuville ikääntyneille ihmisille ja kotipalvelun asiakkaille tarjotaan liikuntaohjelmia, kuten lihasvoima- ja tasapaino-ohjelmia sekä ohjattua liikuntatoimintaa myös ulkona.
- Sosiaali- ja terveystoimen henkilöstöllä on valmiudet ja välineet antaa laadukasta ja valtakunnallisten suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja ohjata kuntalaisia liikuntapalvelujen asiakkaaksi.
- Liikunnan Käypä hoito -suositus ja liikkumisresepti ovat käytössä osana perusterveydenhuollon menetelmiä ja potilastietojärjestelmää.

4.2. SIVISTYSTOIMI

4.2.1. Opetus

Koulujen ja oppilaitosten yhtenä keskeisenä tehtävänä on liikunnan edistäminen ja pysyvien liikuntatottumusten aikaan saaminen. Peruskouluilla, lukioilla, ammatillisilla oppilaitoksilla ja kansalaisopistoilla on tärkeä rooli erityisesti lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan turvaamisessa. Koulujen ja oppilaitosten tulee tarjota monipuoliset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta.

Muistilista opetustoimen johdolle liikunnan edistämiseksi:

- Kouluja kannustetaan kehittämään koulupäivien rakennetta niin, että siihen kuuluu mahdollisimman paljon liikunnallisia elementtejä.
- Koulun fyysistä ympäristöä on kehitetty siten että koulujen piha-alueet ja niiden lähiympäristö innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla, jokaisessa koulussa tai sen läheisyydessä on asianmukainen sisäliikuntatila, joka on varusteltu koululaisten tarpeiden mukaisesti, koulussa on riittävästi välineistöä tehokkaaseen liikunnanopetus-, välitunti- ja kerhokäyttöön.
- Koulut tarjoavat mahdollisimman monelle lapselle mahdollisuuden osallistua koulun liikuntakerhoihin.
- Koulujen tilat ovat iltaisin ja viikonloppuisin joustavasti kuntalaisten liikuntakäytössä. Koulut tekevät aktiivisesti yhteistyötä kunnan muiden toimijoiden kanssa kuntalaisten liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi oppilaitosten tiloissa ja piha-alueilla.
- Kuntaan on luotu koululiikunnan yhteistyöverkosto, jonka tehtävänä on kehittää ja suunnitella koulupäivän liikunnallista kokonaisuutta.
- Kunta tukee kodin ja koulun yhteistyötä liikunnan lisäämisessä.
- Kaikilla lapsilla on kunnan järjestämässä aamu- ja iltapäivätoiminnassa mahdollisuus päivittäistä vireyttä edistävään liikuntaan toiminnan perusteiden edellyttämällä tavalla.
- Opettajilla on mahdollisuus liikunnalliseen täydennyskoulutukseen.

4.2.2. Varhaiskasvatus

Muistilista varhaiskasvatuksen johdolle liikunnan edistämiseksi:

- Lapsiperheiden hyviä liikunta- ja ravitsemustottumuksia tuetaan äitiys- ja lastenneuvolassa.
- Lasten ja nuorten terveystarkastuksissa on mukana liikuntatottumuksien ja fyysisen kunnon seuraaminen sekä ohjaus omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan. Terveysneuvonnassa liikunta ja painonhallinta ovat keskeisiä aihealueita ja tarpeen mukaan toteutetaan yksityiskohtaisempaa seurantaa.
- Päivähoidon henkilökunnalla on ajanmukainen tieto ja osaaminen liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä. Päiväkoteihin on nimetty liikuntavastaavat.

- Päivähoidon ja kodin välisellä vuorovaikutuksella, esimerkiksi vanhempien kanssa käytävillä kehityskeskusteluilla, luodaan pohja hyvien liikuntatottumuksien omaksumiseksi koko perheessä.
- Päiväkodeissa on asianmukaiset liikuntatilat ja -välineet ja liikuntaan innostavat turvalliset pihat. Päiväkodit osallistuvat erilaisiin liikuntakampanjoihin.
- Liikunta sisältyy avoimen varhaiskasvatuksen toimintaan (leikkihuoneet, kerhot jne.).

4.2.3. Liikuntatoimi

Liikunta on kunnan lakisääteinen tehtävä. Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. Liikunta on kunnallinen peruspalvelu, jonka tavoitteena on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä, fyysistä aktiivisuutta, liikunnanharrastusta sekä vahvistaa liikunnan kansalaistoiminnan elinvoimaisuutta paikallistasolla.

Muistilista liikuntatoimen johdolle liikunnan edistämiseksi:

- Kunnan oma liikunnanohjaus ja muu palvelutarjonta on suunniteltu niin, että se yhdessä urheiluseurojen, liikuntayritysten ja muiden toimijoiden kanssa muodostaa toimivan kokonaisuuden. Kunnan oman liikunnanohjauksen painopiste on terveys- ja erityisliikunnassa.
- Liikuntamahdollisuuksien tarjoamista lasten ja nuorten kehitysympäristöissä kuten oppilaitoksissa ja niiden tiloissa sekä asuntoalueilla tehostetaan.
- Kunnassa on eri toimialojen, kansalaistoiminnan ja muiden toimijoiden kanssa yhdessä organisoitu, kunnan liikuntatoimen koordinoima toimintamalli ja verkosto liikunnan edistämiseksi.
- Kunta seuraa määrääjain toistuvilla tutkimuksilla terveytensä kannalta riittävästi ja liian vähän liikkuvien kuntalaisten määrää. Kunta on analysoinut eri väestöryhmien liikunnan palvelutarpeet ja organisoinut keinot palvelujen järjestämiseksi.
- Kunta tukee liikunta- ja urheiluseurojen sekä muiden liikuntaa edistävien yhdistysten työtä myöntämällä avustuksia niiden toimintaan.

- Kunta järjestää aktiivisesti liikuntaneuvontaa kuntalaisille.
- Palveluketju terveystoimen asiakkaasta vapaa-ajan liikkujaksi toimii käytännössä.
- Kunnan liikuntapaikkarakentamisessa merkittävä osa kohdistetaan hankkeisiin, jotka palvelevat terveyttä edistävää liikuntaa ja mahdollisimman monen kuntalaisen liikunnanharrastusta.
- Asuinalueiden suunnittelussa otetaan huomioon arki- ja lähiliikuntapaikat ja ne rakennetaan samanaikaisesti muun aluerakentamisen kanssa.
- Kevyen liikenteen väylien suunnittelussa, toteutuksessa ja hoidossa mahdollistetaan väylien käyttö myös liikunnan harrastamisessa. Kevyen liikenteen väylät ja seutukunnan muu reitistö muodostavat toimivan kokonaisuuden ja takaavat pääsyn laajemmille viher- ja ulkoilualueille.
- Kunnan liikuntatoimi osallistuu aktiivisesti maankäytön, liikenteen ja ympäristön rakentamisen suunnitteluun ja kehittämiseen.

4.2.4. Kansalaisopisto

Kansalaisopiston tehtävänä on tarjota terveys- ja kuntotavoitteista liikunnanopetusta. Kansalaisopiston opetustarjontaa voidaan kohdentaa esimerkiksi ikääntyneiden ihmisten, terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien ja liikuntaa aloittelevien, soveltavaa liikuntaa tarvitsevien tai muiden erityisryhmien liikuttamiseen.

Muistilista kansalaisopiston johdolle liikunnan edistämiseksi:

- Kansalaisopisto tarjoaa terveys- ja kuntotavoitteista liikunnan opetusta etenkin niille väestöryhmille, joille on muutoin liian vähän tarjontaa paikkakunnalla.
- Kansalaisopisto tekee tiivistä yhteistyötä kunnan eri toimialojen ja paikallisten liikuntaa järjestävien yhdistysten kanssa.
- Vastuut eri kohderyhmien liikunnan järjestämisestä on sovittu.
- Kansalaisopistossa on riittävästi osaamista laadukkaan liikunnan opetuksen järjestämiseksi.

4.2.5. Nuorisotoimi

Kunnan nuorisotyön päätavoitteena on nuorten aktiivisen kansalaisuuden edistäminen, nuorten sosiaalinen vahvistaminen ja nuorten elinolojen parantaminen nuorten kasvun ja itsenäistymisen

tukemiseksi. Nuorisotoimen kasvatustavoitteena on osaltaan edistää lasten ja nuorten liikunnallisen ja kulttuurisen elämäntavan kehittymistä. Liikunnallinen nuorisotoiminta on myös oivallinen väline erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tukemisessa ja elämänhallinnan lisäämisessä.

Muistilista nuorisotoimen johdolle liikunnan edistämiseksi:

- Nuorisotoimella on vahva rooli monialaisten palveluketjujen osana ohjaamassa nuoria myös liikunnanharrastuksen pariin.
- Liikunnallinen nuorisotyö on yksi keskeinen työmuoto nuorisotyön eri osa-alueilla.
- Liikunnalla on kulttuurin ja nuorisotyön rinnalla merkittävä rooli maahanmuuttajien kotouttamisessa.
- Nuorisotoimi edistää nuorten osallisuutta lisäämällä nuorten liikuntamahdollisuuksia heidän omien toiveidensa mukaisesti.

4.2.6. Kulttuuri- ja kirjastotoimi

Kunnan kulttuuritoiminnasta annetun lain mukaan kunnan tehtävänä on edistää, tukea ja järjestää kulttuuritoimintaa kunnassa. Kunnan tehtävänä on myös järjestää kunnan asukkaille mahdollisuuksia taiteen perusopetukseen sekä harrastusta tukevaan opetukseen taiteen eri aloilla. Kirjastolain mukaan kunnan tehtävänä on kirjasto- ja tietopalvelujen järjestäminen. Kunta voi järjestää kirjasto- ja tietopalvelut itse taikka osittain tai kokonaan yhteistyössä muiden kuntien kanssa tai muulla tavoin.

Muistilista kulttuuri- ja kirjastotoimen johdolle liikunnan edistämiseksi:

- Kunnan kulttuuritoimi tekee aktiivisesti yhteistyötä liikuntatoimen kanssa järjestämällä yhteisiä tapahtumia, suunnittelemalla yhdistettyjä kulttuuri- ja liikuntareittejä sekä järjestämällä kulttuuri-liikuntatilaisuuksia.
- Kunnallisiin liikuntapaikkoihin sijoitetaan taideteoksia ja ulkoilualueiden viihtyvyyttä lisätään maisemataideteoksilla.
- Kulttuurin ja liikunnan lajikohtaista yhteistyötä on lisätty esimerkiksi tanssin, taitoluistelun, musiikin, voimistelun, baletin ja teatterin alueilla. Kirjasto toimii yhteistyössä liikunta- ja nuorisotoimen kanssa liikunnan edistämiseksi.

- Kirjastot jakavat kuntalaisille tietoa (esitteitä, tapahtumatietoja) liikuntamahdollisuuksista ja harrastuksista.
- Kokoelmat sisältävät myös liikuntaa koskevaa aineistoa (kirjat, lehdet, videot ja dvd-levyt jne.).

4.3. TEKNINEN TOIMI

Liikuntamyönteisessä kunnassa maankäytön suunnittelussa ja kaavoituksessa turvataan asukkaiden liikkumisen ja liikunnan harrastamisen edellytykset. Näin varmistetaan virkistykseen soveltuvien alueiden riittävyys sekä edellytykset terveellisen, viihtyisän ja asukkaita aktivoivan elinympäristön rakentamiselle. Viheralueet ja ulkoilureitit muodostavat ehyen ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen soveltuvan verkoston. Kaupunkiympäristön monimuotoisuuden ylläpito ja edistäminen sekä kaupunkilaisten ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksien turvaaminen tukevat toisiaan.

Kuntalaiset viihtyvät monimuotoisilla viher- ja ulkoalueilla. Liikuntapaikkojen lisäksi puistot, kadut, tiet ja erityisesti kevyen liikenteen väylästä nähdään kuntalaisten keskeisenä terveys- ja arkiliikunnan ympäristönä.

Muistilista teknisen toimen johdolle liikunnan edistämiseksi:

- Maankäytön suunnittelulla varmistetaan, että viheralueet ja -reitit muodostavat yhtenäisen ja katkeamattoman kokonaisuuden, joka ulottuu kuntalaisten asuinalueilta kuntien rajat ylittävälle ympärivuotisille ulkoilureittiyhteyksille.
- Kaavoituksessa tulee tehdä riittävät ja alueellisesti kattavat varaukset liikkumista edellyttävistä liikuntapaikoista.
- Asuinalueiden sisälle tehdään varaukset lähiliikuntapaikoista. Keskeiset perusliikuntapaikat tulee toteuttaa yhdessä lähiörakentamisen kanssa.
- Kevyen liikenteen väyliä suunnitellaan, kehitetään ja ylläpidetään kuntalaisten keskeisenä liikkumisympäristönä yhteistyössä kunnan eri hallintokuntien, yksityisten tienhoitokuntien sekä Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten (ELY) kanssa.
- Kaupunkiympäristön monimuotoisuutta edistetään siten, että kaupunkipuistot, vapaat kenttäalueet ja muut asukkaille tärkeät hengähdyspaikat säilytetään osana kaupunkikuvaa.

- Arvokkaiden kulttuuri- ja luonnonperinnön ympäristöjen saavutettavuutta omin voimin liikkuen parannetaan ja niitä kehitetään eheinä, laajoina ja elämyksellisinä osina arkipäivän liikuntaympäristöä.
- Tekniselle toimelle järjestetään koulutusta arki- ja terveysliikunnan merkityksestä sekä tarvittavien lähiliikuntapaikkojen suunnittelu- ja toteuttamisesimerkeistä ja innostavista hyvistä käytännöistä.
- Liikunnan viranhaltijoiden ja liikunnasta vastaavan toimielimen sekä liikuntajärjestöjen näkemyksiä kuullaan kun tekninen toimi suunnittelee, kehittää ja ylläpitää kuntalaisten elinympäristöä yhteistyössä eri tahojen kanssa.
- Ulkoilureittilinjauksia suunniteltaessa otetaan huomioon erilaiset käyttäjäryhmät.
- Kunta on laatinut hallintokuntien yhteistyönä suunnitelman päiväkotien ja koulujen pihojen kunnostamisesta ja varannut siihen riittävästi resursseja. Kaavoituksella ja liikennesuunnittelulla varmistetaan helposti saavutettavat ja turvalliset liikkumisolosuhteet kouluihin ja työpaikoille.

Kuntien tehtävänä on luoda edellytyksiä kuntalaisten päivittäiselle liikunnalle. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa on tarkoitettu työväliseksi kuntajohdolle, niin luottamusmiesjohdolle kuin virkamiesjohdolle, sekä liikunnan kannalta keskeisten toimialojen johdolle. Suositusten tavoitteena on kannustaa kuntia tekemään liikunnasta keskeinen strateginen valinta. Muistilistojen avulla on haluttu tukea liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuorisotoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, teknisen toimen, ympäristötoimen ja kaavoituksen johtoa ja tarjota ideoita edellytysten luomiseksi erityisesti terveyttä edistävän liikunnan kannalta. (www.stm.fi)

5. LIIKUNTASTRATEGIAN SEURANTA JA ARVIOINTI

Sivistyslautakunta seuraa ja arvioi liikuntastrategiaa vuosittain, strategian päivityksestä vastaa liikuntatoimenjohtaja. Strategia sisältää suuntaviivat, joilla ähtäriläiset saadaan kaikkien toimialojen yhteisillä ponnistuksilla liikunnalliselle elämänselälle. Toiminnalliset ratkaisut tehdään erikseen toimialojen yhteistyöllä.

LÄHTEET:

Sosiaali- ja terveysministeriön esite 2010:3, suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa

Suomen Kuntoliikuntaliitto, Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010

Suomen Kuntoliikuntaliitto, VISIO 2020 kunto- ja terveystoimintaprosessi

LIITE 1. ÄHTÄRIN LIIKUNTAPAIKAT, YLLÄPITO JA RAKENTAMINEN

Ähtärin kaupungin sekä yksityisten ylläpitämät liikuntapaikat.

LIKUNTAPAIKAT

Kaupungin ylläpitämät

Muiden ylläpitämät

LIKUNTASALIT

Ähtäri-halli, 578 m² (lentopallo, koripallo
tennis, salibandy, sulkapallo, pöytätennis)
Yläasteen sali, 210 m²
Lukion sali, 174 m²
Otsonkoulu, 240 m²
Inhankosken koulun liikuntasali 145m²
Otsonkoulun pienliikuntatila 123m²
Myllymäen koulun liikuntasali 112 m²

Sedu Tuomarniemi, 440 m²
Sedu Koulutie, 258 m²
Kuntosali & liikunta SALI 96 m²

Nykytila

Ähtärin liikuntasalit ovat pieniä saleja, iso sali esim. salibandyn pelaamiseen puuttuu. Suurin sali, Ähtäri-halli sijaitsee kaukana keskustasta ja tämän takia hallin liikuntakäyttö on vajavaista. Osa yhteiskoulu-lukion koululiikunnan tunneista on pidettävä Ähtäri-hallilla opetussuunnitelmassa olevan liikunnan toteuttamiseksi. Pienten salien lähes kaikki arki-iltavuorot ovat varattuja. Alle 18-vuotiaiden liikuntaryhmät ovat maksuttomia.

Tavoite

Yhteiskoulu-lukion yhteyteen rakennetaan liikuntahalli. Halliin tulee mm. juoksusuora, voimistelutilat sekä täysimittainen salibandykenttä. Liikuntahalli tuo helpotusta koululiikuntaan.

Toimenpiteet

Liikuntahallin tarveselvitys- ja hankesuunnitelma on tehty 15.11.2011 ja ELY:stä on haettu avustusta vuodelle 2017. Hanke sisältyy kaupungin investointiohjelmaan.

KUNTOSALIT

Mesikämmen kylpylän pieni kuntosali

Kuntosali Bodyplace
Kuntosali Taku
Kuntosali & liikunta SALI
Veljeskodin kuntosali
Sedu Tuomarniemi

Nykytila

Ähtärissä on useita pieniä kuntosaleja ja niissä on riittävä varustus ähtäriläisten kuntosaliharjoitteluun.

Tavoite

Rakennettavan liikuntahallin yhteydessä oleva yhteiskoulu-lukion sali/ruokala varustetaan kuntosaliksi.

Toimenpiteet

Liikuntahallin lopullista tilaohjelmaa suunniteltaessa varaudutaan kuntosalin varustamiseen.

JUDO

Kuntosali Bodyplace

Nykytila

Bodyplace tarjoaa tilat judon harrastamiseen.

Tavoite

Liikuntahallin rakentamisen yhteydessä tarkistetaan tarve judosalin varustamisesta hallin yhteyteen.

Toimenpiteet

Liikuntahallin ja yhteiskoulu-lukion vanhojen liikuntatilojen suunnittelun yhteydessä otetaan tarvittaessa huomioon judosalin varustaminen.

PAINI JA KUNTONYRKKEILY

Inhan aseman koulu

Nykytila

Painia ja kuntonyrkkeilyä harrastetaan vanhalla Inhan aseman koululla vuokratiloissa.

Tavoite

Liikuntahallin rakentamisen yhteydessä tarkistetaan tarve paini- ja kuntonyrkkeilytilan varustamiseen hallin yhteyteen.

Toimenpiteet

Liikuntahallin ja yhteiskoulu-lukion vanhojen liikuntatilojen suunnittelun yhteydessä otetaan tarvittaessa huomioon paini- ja kuntonyrkkeilytilan varustaminen.

VOIMISTELU JA NAISLIIKUNTA**Nykytila**

Voimisteluun ja telinevoimisteluun on tällä hetkellä hyvin puutteelliset tilat koulujen saleissa.

Naisvoimistelijain ryhmät 2-vuotiaista ikäihmisiin toimivat näissä pienissä saleissa, joihin luetaan koulujen salien lisäksi myös Pirkanlinnan peilisali.

Tavoite

Voimistelun ja telinevoimistelun harjoitteluolosuhteet paranevat oleellisesti, kun uusi liikuntahalli rakennetaan.

Toimenpiteet

Liikuntahallin suunnittelussa otetaan huomioon voimistelun ja telinevoimistelun ajankohtaiset seuraliikunnalle ja koululiikunnalle tarpeelliset puitteet.

JOOGA

Ähtärin Joogakeskus

Nykytila

Joogaa harrastetaan Ähtärin Joogakeskuksessa.

UINTI

Mesikämmen kylpylä

Veljeskodin uima-allas

Mustikkavuoren sauna/avantouintipaikka

Viralliset uimarannat: Mekkoranta,
kaupungintalon ranta, Pöyhösenranta,
Myllymäki Kalliolampi

Nykytila

Mesikämmen kylpylä (1976/17.2.1993) on uimahalli, jossa vuosittain käy 36 000 uimaria.

Kylpylän laajennuksen ja perusparannuksen tarveselvitys ja hankesuunnitelma on tehty 28.12.2011.

Talvisin avantouintipaikka on Mustikkavuoren saunalla, jonka saunat on kunnostettu viime vuosina.

Kesän uimarannat ovat EU-ranta Mekkoranta leirintäalueella, kaupungintalon ranta, Pöyhösenranta ja Kalliolammen ranta Myllymäellä.

Tavoite

Mesikämmen kylpylän laajennus ja perusparannus toteutetaan.

Toimenpiteet

Kylpylän laajennukseen ja perusparannukseen haetaan avustusta ja hanke toteutetaan siten, että ensin tehdään laajennus ja sen yhteyteen uudet huoltotilat ja tämän jälkeen tehdään perusparannus, näin kylpylän käyttöön ei tule katkosta.

YLEISURHEILU

Urheilukenttä NovotanWS 1981/2006

Nykytila

Urheilukenttä on valmistunut 1981 ja ratapinnoitteen halkeamat on korjattu 2006. Huoltorakennus ja katsomo kaipaavat korjausta. Keskikentän nurmi on kohtuullisessa ja kestävässä kunnossa. Talviaikaan yleisurheilijat harjoittelevat Sedu Koulutien tiloissa, missä on välttävä mahdollisuus esim. pikajuoksun harjoitteluun käytävällä.

Tavoite

Urheilukenttä pidetään kunnossa vuosittaisilla huoltotoimenpiteillä. Ajanottorakennuksen ja huoltorakennuksen toimintojen yhdistäminen - ajanotto, kuulutus ja kisatoimisto samaan tilaan. Yleisurheilun harjoitteluun rakennettava liikuntahalli tuo hyvän lisän.

Toimenpiteet

Urheilukentän ratapinnoite pidetään puhtaana ja käyttökuntoisena. Kalustoa uusitaan tarpeen mukaan. Keskikentän nurmi otetaan keväisin käyttöön sen jälkeen kun nurmikko on kunnolla juurtunut. Liikuntahallin rakentamisen yhteydessä otetaan huomioon yleisurheilun tarpeet esim. juoksusuora ja seiväshyppypaikka.

JALKAPALLO

Urheilukenttä
Myllymäen kenttä
Inhan aseman kenttä

Honkiniemen kenttä,
Seinäjoen srk

Nykytila

Jalkapalloa pelataan urheilukentän nurmella joka on vanha mutta myös kestävä. Harjoittelua varten on käytössä Inhan aseman koulun nurmikenttä ja joko Otsonkoulun tai Mustikkavuoren hiekkakenttä.

Tavoite

Nurmikentät pidetään kunnossa.

Toimenpiteet

Keväällä nurmikentille mennään vasta kun nurmikko on juurtunut ja kenttä kestää kulutusta. Hiekkakenttien käyttö suunnitellaan yhdessä jalkapallon ja pesäpallon kanssa.

PESÄPALLO

Mustikkavuoren kenttä
Otsenkoulun kenttä

Nykytila

Tällä hetkellä pesäpalloa pelataan harrastetasolla joko Mustikkavuoren tai Otsenkoulun kentällä.

Tavoite

Kentät pidetään kunnossa.

Toimenpiteet

Kentät suolataan keväisin ja lanataan säännöllisesti.

TENNIS

Kiekkokaukalon 2-3 asfalttikenttää Hotellin kaksi massakenttää,
Sedu Tuomarniemen

Nykytila

Moksunniemi Oy:n (hotellin) kaksi massakenttää ja Tuomarniemen massakenttä ovat tenniksen peliareenat. Talvella tennistä voi pelata Ähtäri-hallissa. Kesäisin tennistä voi pelata lisäksi kiekkokaukalon kahdella asfalttikentällä.

Tavoite

Kenttätilanne pidetään ennallaan.

Toimenpiteet

Massakentät tarvitsevat jatkuvaa huoltoa, lanausta, harjausta sekä lisämassaa.

SKATE

Urheilukenttäalueen skeittiramppi

Nykytila

Urheilukenttäalueella on skeittiramppi.

Tavoite

Ramppi pidetään käyttökunnossa.

Toimenpiteet

Ramppia käytetään asiallisesti, näin ramppi pysyy kunnossa. Tästä on suuri vastuu lajin harrastajilla.

BEACHVOLLEY

Leirintäalueen kenttä
Myllymäen kenttä

Nykytila

Beachvolleyn ykköskenttä on Myllymäen kenttä, lisäksi leirintäalueen kenttää käytetään jonkin verran.

Tavoite

Kentät pidetään kunnossa.

Toimenpiteet

Kentillä on riittävästi pehmeää hiekkaa ja ne pidetään siistinä.

GOLF

Ähtärin Golf Oy: 18-väyläinen
Moksunniemen kenttä
Family Golf: jokamiehenkenttä 6 par 3
väylää
Minigolf leirintäalueella

Nykytila

Golfin harrastamiseen on Ähtärissä loistavat mahdollisuudet. 18-väyläinen Moksunniemen kenttä ja jokamiehenkenttä FamilyGolf antavat jokaiselle mahdollisuuden lajin harrastamiseen. Lisäksi FamilyGolfin tiloissa on golfsimulaattori. Kesämatkailuun golf tuo ison lisän.

Tavoite

Kentät pidetään kunnossa.

Toimenpiteet

Asiantuntevat henkilöt hoitavat golfin asioita, näin lajin harrastusmahdollisuudet oheispalveluineen pysyvät ja mahdollisesti paranevat jatkossa.

FRISBEEGOLF

Mustikkavuoren rata, kartta

Sedu Tuomarniemen rata
Honkiniemen rata
Valkeisen Loman rata

Nykytila

Friseegolf on tuore laji Ähtärissä. Kuitenkin jo kolme rataa on rakennettu ja laji on saanut jonkin verran suosiota.

Tavoite

Radat pidetään kunnossa.

Toimenpiteet

Väylien kunnossapito kesäaikaan vaatii heinikon ja risukon poiston säännöllisesti.

JÄÄKIEKKO JA LUISTELU

Urheilukenttäalueen
kiekkokaukalo 30x60m
Myllymäen kaukalo 24x42m
Alastaipaleen kaukalo
Ähtärinrannan kaukalo
Urheilukenttäalueen luistelupaikka
Otsonkoulun luistelupaikka
Inhankosken koulun luistelupaikka
Riihimäen alueen luistelupaikka

Ähtärin Jäähalli 1994, 28x58m

Nykytila

Ähtärin Jäähalli on rakennettu v. 1994. Katso JÄÄHALLI
Ulkojääät tehdään kun talvi ja pakkaset ovat pysyviä.

Tavoite

Koulujen yhteydessä olevat ulkojääät pidetään ensisijaisesti kunnossa.
Lisäksi asutusalueille voidaan tehdä luistelupaikat.

Toimenpiteet

Ulkojääitä tehdään vasta sitten kun on varmaa, että talvi ja pakkaset ovat tulleet.
Siihen asti luistellaan jäähallissa, kaupunki varaa kouluille ja yleisöluisteluille
vuorot.

JÄÄHALLI**Nykytila**

Ähtärin jäähalli on rakennettu v 1994. Jäänhoitokone ja kylmäkone on uusittu.
Rakennuksen ulkopuolinen salaojitus on myös uusittu.
Kentän asfalttipohja on epätasainen, tästä johtuen jää joudutaan tekemään
vahvemmaksi ja näin jään ylläpidosta tulee enempi kustannuksia.
Jäähallin viereinen huoltorakennus on osoittautunut turnaustilanteissa ahtaaksi.

Ähtärin Liikunnan Tuki Oy vastaa jäähallin toiminnasta.

Tavoite

Ähtärissä on peruskunnostettu asianmukainen, nykytilaan verrattuna lämpöisempi
jäähalli, jossa on asianmukaiset puku- ja kuivaushuoneet.
Hallin sisälämpötila tulee saada korkeammaksi esim. liittämällä halli kaukolämpöön.
Kentän pohja tasataan, jää voidaan tehdä ohuemmaksi ja näin tulee säästää
energiakustannuksissa.
Jäänhoitokoneelle tulee saada lämmin vesi, tämä helpottaa jääntekoa.

Toimenpiteet

Jäähalliin suoritetaan laaja peruskunnostus, jonka yhteydessä pukukoppi- ja kuivatustiloja rakennetaan hallin sisätiloihin ja katsomorakenteiden alle. Kahvila- sekä kioskitilat tulee ajanmukaistaa niin, että tulevaisuudessa jäähallin käyttäjiä ja yleisöä pystytään palvelemaan lämpimissä tiloissa nykyajan vaatimalla tavalla.

Jäähallin peruskunnostukseen haetaan aktiivisesti ulkopuolista rahoitusta.

HIIHTO

Valaistut ladut: Mustikkavuori 5,4 km,
Moksu 4,8 km, Törö 1,8 km, Alastaipale 0,8 km
Muut ladut n. 120 km
Latukartat: Ähtäri, Moksu, Mustikkavuori

Nykytila

Ähtärin latuverkosto ja sen kunnossapito on tärkeä kilpa-, kunto- ja terveysliikunta- asia ähtäriläisille ja myös matkailijoille. Hiihtokausi on tärkeä terveysliikuntaprojekti.

Latupohjat raivataan ja tarvittaessa kunnostetaan syksyllä. Järvien jäiden vahvuus ratkaisee sen, millä tavalla latuja talvisin voidaan kunnostaa. Ohuille jäille ei Paana-latukoneella ole asiaa. Tällöin kone pitää traktorin avulla lavetilla siirtää mm. matkailualueen ladulle.

Kylien latujen kunnossapitoon annetaan polttoaineavustusta.

Kaupungin kotisivulla oleva SportsTracker latupalvelu kertoo lähes reaaliajassa latujen kunnossapidon.

Tavoite

Nykyiset ladut siirtymätaipaleineen pidetään jatkossakin kunnossa. Päivittäistä kunnossapitorytmiä voidaan tarkistaa.

Toimenpiteet

Latupohjia tasataan tarvittaessa koneilla. Kuntoratoja tasataan hiekalla, sahanpurulla ja hakkeella.

Hiihtoa sen eri muodoissa tulee jatkossa palvelemaan myös Ähtärin Urheilijat ry:n hallinnoima Hiihtomaa-hanke, jolla saadaan lisää aktiviteetteja Mustikkavuoren alueelle 2013.

RETKEILYALUEET

Arpaisten reitti (mökki, sauna, E6 reitti)

Suomenselän Taival

Pirkan Taival (E6 reitti)

Laavut: Mustikkavuori, Moksunniemi, Roomuniemi,

Varoituskuusikko, Saarinen, Hyvölänsaari, Vuohisaari,

Murtoniitty, Vuohisaari, Sappio, Tuomarniemi, Honkiniemi

Reitistökartat: Kuusiokunnat 2006, Ähtäri 2000

Nykytila

Ähtäriin tulevat retkeilyreitit ovat vain paikoitellen käytössä. Reittien varrella olevia laavuja käytetään jonkin verran. Laavujen puuhuollon hoitaa kaupunki.

Tavoite

Ne retkeilyreitit, joita käytetään pidetään kunnossa.

Toimenpiteet

Käytetyt reitinosat pysyvät jo osin käytön avullakin kunnossa, näiden reittien merkintä pidetään kunnossa - maalimerkinnyt ja kartat.

Näistä käytetyimmistä reittikohteista tehdään karttapaketit, esim. Ohrakoski, Kierinniemi, Moksunniemi, Peränne, Sappiot ja Arpaisten alue.

Laavujen puuhuollosta luovutaan, vain Moksunniemi, Hyvölänsaari ja muutama muu paikka huolletaan.

SUUNNISTUSKARTAT

Mustikkavuori, Kellomäki, Törönmäki, Myllymäki

Koulukartat: keskusta, Otsonkoulu, Inhankoski

Nykytila

Ähtäriin parhaat maastot on kartoitettu. Kartat kuitenkin kaipaavat päivitystä. Toisaalta iltarastitasolle on tullut uutta kartoitustekniikkaa, joka helpottaa kartoitustyötä.

Koulukartat ovat koulujen käytettävissä.

Tavoite

Ähtäriin suunnistuskartat pidetään ajan tasalla.

Toimenpiteet

Suunnistusseuralla on vastuu karttojen ylläpidosta.

RATSASTUSTALLIT

Mikonmajat, maneesi

Noukkalan talli

Nykytila

Mikonmajat on Ähtäriin ratsastuskeskus. Ratsastustallilla voidaan harrastaa maasto-, koulu-, kenttä- ja esteratsastusta. Lisäksi tallilla järjestetään kilpailuja.

Tavoite

Ratsastusharrastus ei tule vähenemään, joten palveluita tarvitaan jatkossakin.

Toimenpiteet

Aktiiviset ratsastuksen harrastajat keskittävät voimansa, näin palvelut järjestyvät tästä eteenkinpäin.

AMPUMAUURHEILUPAIKAT

Mustikkavuoren huoltorakennuksen
ilma-aserata

Mustikkavuoren ampumarata, ÄSA
Torakan ampumarata, PMAS
Ähtärinrannan ampumarata
Myllymäen ampumarata

Nykytila

1. Mustikkavuoren ampumaradalla on ampumapaikkoja seuraavasti: pistooliammuntaan 25, pienoiskivääriammuntaan 26 ja ampumahiihtoon 22. Ampumahiihdon ja -juoksun harjoittelu ja kilpailut järjestetään Mustikkavuoren radalla.
2. Torakan ampumaradalla on 17-paikkainen luodikkorata. Haulikkoradalta löytyy trap-rata sekä kaksi skeet-rataa. Liikkuvaan maaliin ammuntaa varten on hirvirata 50, 75 ja 100 m.

Tavoite

Harjoittelu- ja kilpailupaikat pidetään kunnossa.

Toimenpiteet

1. Ampumarata vaatii jatkuvaa kunnossapitoa ja järjestystä, jotta ampumaurheilua voidaan turvallisesti harrastaa. Mustikkavuoren ampumaradan harjoitus- ja kilpailutapahtumista sovitaan yhdessä Mustikkavuoren alueen muiden toimijoiden kanssa.
- Ampumaradan yhteyteen sovitetaan jousiammuntapaikka.
2. Torakan aluetta pidetään yllä ruutiaseratana.

KOIRANKOULUTUSKENTTÄ

Ähtärin Kennelkerhon kenttä
Mustikkavuorella

Nykytila

Kenttä on Mustikkavuorella. Kenttä vaatisi ympärilleen tasaista tilaa, jota nykyisellä paikalla ei ole. Kenttä on keskeisellä paikalla ja hyvin saavutettavissa.

Tavoite

Kenttä pidetään käyttökunnossa.

Toimenpiteet

Aktiiviset harrastajat pitävät kentän kunnossa.

MOOTTORIKELKKAURAT

Urat Soiniin, Karstulaan, Töysään,
Virroille ja Haapamäelle, yht. 135 km

Nykytila

Uria pitkin pääsee Ähtäriin joka suunnasta.
Urien kunnossapidosta vastaa Suomenselän Moottorikelkkailijat,
talvikauden kunnossapitoa varten seuralla on oma kone.
Seuralla on urakartta, josta näkee huoltoasemat ja urat.
Uraluvat on hankittu yhteistyössä kaupungin kanssa.

Tavoite

Urat pidetään kunnossa.

Toimenpiteet

Urat raivataan syksyllä, opasteet ja viitoitukset tarkastetaan.

URHEILUAUTOILU

Nykytila

Urheiluautoilijoilla ei ole tällä hetkellä omaa rata-aluetta. Jäärata-alue kuitenkin on talvikaudella järjestynyt kilpailuja varten.

Tavoite

Urheiluautoilijat löytävät rata-alueen, jossa voivat autoilun rallicrossia,
jokamiesluokkaa, sprinttiä ja jäärataa harrastaa.

Toimenpiteet

Ähtärin alueelta haetaan toimintaa varten rata-alue.

RAKENTAMIS- JA PERUSPARANNUSTARPEET

Rakennushankkeissa selvitetään mahdollisuus ulkopuoliseen hankerahoitukseen.

Liikuntahalli, josta on tehty 15.11.2011 tarveselvitys ja hankesuunnitelma.

Sijainti yhteiskoulu/lukion ja Pirkanlinnan välissä.

Ähtärin kylpylä, josta on tehty 28.12.2011 tarveselvitys ja hankesuunnitelma.

Laajennusosa ja perusparannus

Lähiliikuntapaikka

Monitoimikenttä yhteiskoulun yhteyteen.

Urheilukentän ajanotto- ja huoltorakennustoimintojen yhdistäminen, ajanottorakennuksen laajentaminen - sähköinen ajanotto, kuulutus ja toimisto samaan tilaan.

Katsomon peruskorjaus.

Ähtärin Liikunnan tuki Oy

Jäähallin perusparannus, katso JÄÄHALLI erillinen nykytila-tavoite-toimenpiteet

Ähtärin Urheiluautoilijat ry

Rata-aluehanke, 20 ha moottoriurheilua varten

Ähtärin Urheilijat ry

Hiihtomaahanke Mustikkavuorelle, Kuudestaan "Harrastuksista virtaa"

Latupohjan siirto Sappiolla järveltä kovalle maalle

Kiekkokentän valaistuksen uusiminen, valaistus v. 1978

LIITE 2. ÄHTÄRISSÄ TOIMIVAT URHEILU- JA LIIKUNTAJÄRJESTÖT SEKÄ
HARRASTETTAVAT LIIKUNTAMUODOT 2013

	<u>jäsenmäärä</u>	<u>harrastettavat lajit</u>	<u>toimitilat</u>
Ähtärin Urheilijat ry	700-800	yleisurheilu, hiihto, suunnistus	urheilukenttä, ladut, maastot, koulujen salit
Ähtärin Kiekko-Haukat ry	400	jääkiekko, luistelu, jalkapallo, kaukalopallo, salibandy, tennis	jäähalli, ulkojäät, urheilukenttä, koulujen salit, Ähtäri-halli
Ähtärin Naisvoimistelijat ry	262	aikuisten kuntojumput, lasten tempukoulut, mixdance, ihmema, telinevoimistelu, nuorten tanssiliikunta, voimistelua kaiken ikäisille	Otsonkoulu, Pirkanlinna, Peränteen maanmiesseurantalo
Ähtärin Seudun Ampujat ry	90	pistooli- ja pienoiskivääriammunta, ampumahiihto- ja juoksu, ilma-aseammunta	Mustikkavuoren ampumarata ja kuntorata-latu, huoltorakennuksen yläkerata
Jushinkan ry	38	judo	BodyPlace
Ähtärin Maastoratsastus ry	58	maasto-, koulu-, kenttä- ja esteratsastus	Mikonmajat ratsastustalli, maastoreitit
Ähtärin Seudun Tikka ry	16	tikanheitto, tikkahiihto ja -juoksu	Otsonkoulu urheilukenttä
Voimistelu- ja Urheiluseura Inhan Taimi ry	26	paini, kuntonyrkkeily	Inhan aseman koulu Inhankosken koulu
Suomenselän Samoelijat ry	270	kunto- ja virkistysliikunta, retkeily, avantouinti	ulkoliikunta-paikat, Mustikkavuoren sauna
Suomenselän Moottorikelkkailijat ry	145	moottorikelkkailu	moottorikelkkaurat

Peränteen Metsästys- Ampumaseura ry	175	metsästys- ja urheiluammunta	Torakan ja ampuma-rata- -alue
Ähtärin Golf ry	1063	golf	18-väyläinen Moksunkenttä
Ähtärin Urheiluautoilijat ry	95	rallicross, jokamiesluokka ja sprint, jäärata	oma rata-alue haussa
Ähtärin Bridgekerho ry	23	bridge	
Ähtärin Tenniskerho ry	10	tennis	hotellin kentät, Tuomarniemi
Tuomarniemen Metsäpojat ry	60	metsätaitoilu	kuntoliikunta maastot
Ähtärin Valpas ry	75	kuntoliikunta	urheilutalo
Ähtärin Urheilukalastajat ry	80	kalastus *urheilukalastus, *vapaa-ajankalastus	
Ähtärin Sukeltajat ry	11	laitesukellus	
Tanssiliikuntaseura *Mesikämmenet ry	120	tanssi	Urheilutalo

*Tiedot korjattu 20.11.2013

LIITE 3: YKSITYISTEN JA YRITYSTEN LIIKUNTAPALVELUT

Ähtärissä on myös yksityisten ja yritysten liikuntatoimintaa: ohjelmapalveluyrityksiä, kuntosaleja jne.

Ohjelmapalveluja

~~*Mesirent~~ moottorikelkat ja mönkijät, vesiuistelusafarit, vesijetit.

Tmi Vesivaeltajat Tapio Koskela - kajakkien vuokrausta ja opastettuja melontaretkiä

Luonto-opas Tuula Hämäläinen - lumikenkä- ja pilkkiretket, melonta, kirkkovenesoutu, vesivoimistelu. Välinevuokraus: polkupyörät, potkukelkat, ahkio, lumikengät, retkiluistimet, kirkkovene.

Kuntosalit:

Bodyplace,

Kuntosali Taku,

Kuntosali & liikunta Sali,

Veljeskodin kuntosali

Jäähalli:

Ähtärin jäähalli

Golf:

Moksun kenttä, 18-väyläinen

Jokamiehenkenttä: Par3XGolf

Ratsastus:

Mikonmajat - ratsastusleirit, maneesi

Noukkalantalli

Uinti:

Veljeskodin uima-allas

Jooga:

Ähtärin joogakeskus

*Tiedot korjattu 20.11.2013

LIITE 4. LINKKEJÄ TOIMIVIIN LIIKUNNAN EDISTÄMISEN KÄYTÄNTÖIHIN

Kuntien liikuntatoimi

<http://www.kunnat.net>

Liikunnan kehittämisen malleja kunnassa

<http://www.slu.fi/hyvinvointialiikkeella>

Vertailutietoa eri kuntalaisten terveys- ja liikuntakäyttäytymisestä

<http://www.terveytemme.fi>

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon edistämiseksi

<http://www.stm.fi/julkaisut>

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjauksista

<http://www.minedu.fi>

Lapsiperheiden hyvien liikunta- ja ravitsemustottumusten tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa

<http://www.sydanliitto.fi/>

Päivähoidon liikunnan lisääminen

http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset

<http://varttua.stakes.fi/FI/index.htm>

<http://www.lahiliikuntapaikat.fi/>

<http://www.nuorisuomi.fi/pihaseikkailu>

http://www.nuorisuomi.fi/varpaat_vauhtiin

<http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaleikkikoulu-paivahoidossa>

<http://www.nuorisuomi.fi/teemakoulutukset>

Liikunta avoimen varhaiskasvatuksen toiminnassa (leikki puistot, kerhot jne.)

www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi/

<http://www.nuorisuomi.fi/liikuntavinkit-1>

Työikäisten liikunta- ja toimintakyvyn arviointi ja niiden kirjaaminen sähköiseen

potilaskertomukseen

www.helsinginsydanpiiri.fi/helsinginsydanpiiri/MBO_ohjelma/fi_FI/MBO_OHJELMA/

Ikääntyneiden toiminta- ja liikuntakykytarkastukset ja liikuntaneuvonta

www.voimaavanhuuteen.fi > Paikallishankkeet > Hankkeet 2005-2009 > Kivipuro ry, Seinäjoki

www.voimaavanhuuteen.fi > Paikallishankkeet > Hankkeet 2006–2008 > Kalliolan Senioripalvelusäätiö

www.voimaavanhuuteen.fi > Tutkimustiivistelmiä > Liikuntaneuvonta

Lattosten ja palvelutalojen liikkumiseen aktivoiva ympäristö. Ikääntyneiden ja kotipalvelun asiakkaiden liikuntaohjelmat

www.voimaavanhuuteen.fi > Tutkimustiivistelmiä > Liikuntaharjoittelu

www.voimaavanhuuteen.fi > Iäkkäiden ulkoilupäivä > Ulkonaliikkuminen on perustarve
Sosiaali- ja terveystoimen henkilöstön valmiudet ja välineet laadukkaana ja valtakunnallisten suositusten mukaiseen

liikuntaneuvontaan. Kuntalaisten ohjaaminen liikuntapalvelujen asiakkaaksi.

www.voitas.fi

http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks

http://www.nuorisuomi.fi/fyysisen_aktiivisuuden_suosituks

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>

http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1057649

Liikunnan Käypä hoito -suositus ja liikkumisresepti osana perusterveydenhuollon menetelmiä ja potilastietojärjestelmää

<http://www.liikkumisresepti.net/>

www.valtimoterveyttakaikille.fi

Kunnossa kaiken ikää -ohjelman hyvät käytännöt liikunnan edistämiseksi

www.kki.likes.fi

Liikuntaolosuhteiden kehittäminen

<http://www oulu.fi/liikunnanolosuhteet>

Erityisryhmien liikunnan edistäminen

www.erityisliikunta.fi

