

## **Liikunnan edistäminen. Nyt on tekojen aika!**

Valtionpäivän avajaispuheessaan Tasavallan Presidentti Sauli Niinistö nosti esille toiveen suomalaisten liikunnan edistämisestä. Liikkumattomuuden haittavaikutukset, kuten myös liikunnan terveysvaikutukset ovat yleisesti tiedossa. Tästä hyvä esimerkki on liikunnan Käypä hoito -suositus, joka perustuu tutkimustietoon. Liikunnan edistäminen on polkenut jo monia vuosia paikallaan, nyt on tekojen aika.

## **Liikunnan edistäminen ja kannustaminen yhteiskunnan ja työelämän näkökulmasta.**

Näillä toimilla liikuntaa voidaan lisätä yhteiskunnassa:

1. Työajan käyttäminen kulttuurin ja/tai liikuntaan 1-3h/vko.
2. Personal trainer työyhteisössä.\*
3. Liikuntatilojen rakentaminen työpaikalle.
4. Kuntobonukset työpaikoilla.
5. Liikuntasetelit.
6. Liikuntaneuvontaa terveyskeskuksissa ja palvelutaloissa. \*Hyvinvointivalmentajille laillistettu ammattinimike (Valvira). Tällä hetkellä jokainen voi halutessaan nimittää itsensä personal traineriksi. Yliopistoista ja ammattikorkeakouluista valmistuu liikunta-alan ammattilaisia. Otetaan tästä kaikki hyöty irti. Liikuntapalvelut hoitomuotona ammattilaisten toteuttamana pitää saada Kela-korvauksen piiriin.
7. ALV-maksun poisto liikuntapalveluista.
8. Aikuiset näyttämään lapsille esimerkkiä liikunnallisuudesta.
9. Huippu-urheilijoiden hyödyntäminen esimerkkeinä.
10. Koululiikunnassa painopiste onnistumisissa ja mielekkäissä kokemuksissa. Koululiikunnasta kotitehtäviä.
11. Lapsille ja nuorille yhteiskunnan tarjoama harrastustakuu (turvataan harrastusmahdollisuudet). Se olisi yhteiskunnan rahallinen investointi, joka tuottaisi sijoitetun rahan moninkertaisesti. Edellyttää yhteistyötä muun muassa poliittisten päättäjien, koulujen, liikuntaseurojen ja Olympiakomitean kanssa.
12. Liikuntapaikkarakentamisen tärkeys. Teknologian ja pelillistämisen hyödyntäminen liikunnan edistämisessä.
13. Kerran viikossa Urheiluruudun (Yle) yhteyteen lajiesittely; miten lähteä liikkeelle?

14. Olympiakomitean ja Puolustusvoimien suurempi rooli työikäisten liikunnan edistämässä. Tehdään esimerkiksi tapahtumia ja koulutustilaisuuksia.

15. Tarvitaan poliittisia päätöksiä. Laaditaan lista toimenpiteistä, joilla edistää liikuntaa ja terveyttä tulevien hallituskausien 2023-2043 aikana ja siitä eteenpäin. Sen lisäksi Suomen Olympiakomitea ja Työmarkkinajärjestöt ovat esittäneet tulevalle hallitukselle Toimintakykyohjelman täytäntöönpanoa. Se täytäntöön.

Terveys ja työkyky on monen asian summa. Elämä on paljon muutakin kuin liikuntaa ja liikkumista. Liikunta ja liikkuminen ovat yksi osa terveyden ja työkyvyn reseptiä. Toivoisin medialta artikkeleita, joissa kerrotaan esimerkein, kuinka liikuntaa edistetään? Tehkäämme ja kirjoittakaamme niistä asioista, joita maailmassa haluamme nähdä.

Liikunnan kentässä on valtavasti ihmisiä, jotka liikuntaa ovat valmiita yhteiskunnassa edistämään.

Terveyttä, työkykyä, liikunnan iloa ja mielekästä arkea edistäen.

*Lauri Pyykkönen*

Koutsi – Coach Oy

[www.koutsicoach.com](http://www.koutsicoach.com)

<https://www.linkedin.com/in/lauri-pyykkonen/>

+358402177060

[lauri.pyykkonen@koutsicoach.com](mailto:lauri.pyykkonen@koutsicoach.com)

Koulutus: Liikunnanohjaaja Amk. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu vuosina 2011-2015.  
Vierumäen toimipiste. Opinnäytetyö: [Liikunta masennuksen hoidossa.](#)