

Loimaan liikuntapalveluiden kuntalaiskysely 2017

Jan Hydén

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2017



Tekijä(t) Jan Hydén	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Loimaan liikuntapalveluiden kuntalaiskysely 2017	Sivu- ja liitesivumäärä 60 + 8
<p>Kunnissa tehdään terveydenedistämistyötä monella eri sektorilla ja liikuntapalveluiden ta- voitteena on osaltaan edistää kuntalaisten hyvinvointia.</p> <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia täysi-ikäisten loimaalaisten liikunta-aktiivisuutta ja liikuntatottumuksia, kaupungin hallinnoimien liikuntapaikkojen sekä ohjattujen liikuntapal- veluiden käyttöä. Lisäksi selvitettiin mitkä tekijät rajoittavat tai lisäävät loimaalaisten liikun- nan harrastamista. Kysely sisälsi myös osiot uimahalli Vesihovin arvioinnille sekä muun muassa yleiselle viihtyvyydelle, kahvion palveluille, hygieniasta sekä uimahallin esteettö- myydestä ja uinnin valvonnasta ja turvallisuudesta. Kuntalaiset saivat lisäksi mahdollisuu- den arvioida liikuntapalvelujen toimintaa kokonaisuudessaan. Tämä mahdollisti asukkaiden osallistumisen liikuntapalveluiden kehittämiseen.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta. Maaliskuussa 2017 tehty kysely julkaisi- tti huhtikuussa kuntalaisten vastattavaksi ja se oli avoinna kolme viikkoa. Määräaikaan mennessä tutkimukseen vastasivat 351 henkilöä. Kysely tehtiin Questback ohjelmalla.</p> <p>Kyselyyn vastanneista noin kolmasosa kuului ikäryhmään 51-64 vuotiaat. Toiseksi eniten vastaajia oli ikäryhmässä 30-40 vuotiaat. Tutkimukseen vastanneista 67% harrastivat lii- kuntaa UKK-instituutin kestävyyskunnan suositusten mukaisesti joka viikko. Lihaskunto- ja liikeharjoittelun osalta joka viikko suositusten mukaan liikkuivat 49% kaikista vastanneista. Kolme suurinta liikunnan harrastamista rajoittavaa tekijää olivat vapaa-ajan puute, työstä johtuva väsymys ja oman motivaation puute. Liikuntaharrastusta lisääviä tekijöitä olivat vastaavasti motivaation ja vapaa-ajan lisääntyminen sekä tieto uusista liikuntamahdolli- suuksista.</p> <p>Tarjolla olevista liikuntapalveluista voidaan todeta, että loimaalaiset olivat tyytyväisiä ole- massa oleviin liikuntapalveluihinsa. Joitakin kehittämiskohteita kyselyssä kuitenkin nousi esiin.</p> <p>Kuntalaiskyselystä saatujen tuloksien perusteella voidaan jatkossa ottaa paremmin huomi- oon kuntalaisten toiveet liikuntapalveluita kehitettäessä.</p>	
Asiasanat Loimaan kaupunki, Liikuntapalvelut, liikuntakysely, liikunta, liikuntalaki, ohjatut liikuntaryh- mät.	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kunnat ja kuntien tehtävät	3
2.1	Liikuntalaki	4
2.2	Asukkaiden osallistaminen	4
3	Loimaan kaupunki	6
3.1	Loimaan liikuntapalvelut	8
3.2	Uimahalli	9
3.3	Muut liikuntapalveluita tuottavat tahot Loimaalla	11
3.4	Loimaan liikuntapaikat	11
3.4.1	Sisäliikuntapaikat	12
3.4.2	Ulkoliikuntapaikat	13
4	Liikunnan terveysvaikutukset	14
4.1	Terveyden edistäminen kunnassa	16
4.2	Aikuisten liikuntasuositukset	18
4.3	Suomalaisten liikunta-aktiivisuus	19
4.4	Suomalaisten eniten käyttämät liikuntapaikat	21
5	Tutkimuksen kohde, tavoite ja tutkimusongelmat	22
5.1	Menetelmät ja toteutus	23
6	Tutkimuksen tulokset	24
6.1	Vastaajien perustiedot	24
6.2	Liikunta-aktiivisuus	27
6.3	Suosituimmat liikuntapaikat	28
6.4	Ohjatut ryhmät	30
6.5	Rajoittavat ja lisäävät tekijät	32
6.6	Näkemykset liikuntapalveluita tuottavista tahoista	34
6.7	Uimahallin kokonaisarviointi	35
6.8	Liikuntapalveluiden kokonaisarviointi	40
6.9	Vastaajien tyytyväisyys Loimaan liikuntapalveluihin	44
6.10	Avoimet vastaukset	45
7	Pohdinta	48
7.1	Liikunta-aktiivisuus	48
7.2	Liikunnan harrastamista rajoittavat ja lisäävät tekijät	49
7.3	Suosituimmat liikuntapaikat	50
7.4	Tyytyväisyys	50
7.5	Avoimet vastaukset	50
7.6	Ilmoittautuminen	51
7.7	Liikuntalain mukaiset tavoitteet	51

7.8 Luotettavuus	52
7.9 Johtopäätökset.....	53
Lähteet	57
Liitteet.....	61
Liite 1. Lehtiartikkeli.....	61
Liite 2. Kyselylomake.....	62

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin loimaalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuutta sekä tyytyväisyyttä Loimaan liikuntapalveluihin. Opinnäytetyöhön sisältyi kysely, joka toteutettiin kuntalaisille keväällä 2017.

Työn tekijä on työskennellyt Loimaan liikuntapalveluissa monipuolisesti erilaisissa tehtävissä vuodesta 2010 alkaen. Tehtävänimikkeitä on ollut liikunnanohjaaja, uimahallin halliesimies sekä liikuntas sihteeri.

Loimaan kaupungin kaupunkistrategian mukaan yhtenä tärkeänä vetovoimatekijänä on mainittu juuri liikuntapalvelut sekä terveyden edistäminen. (Loimaan kaupunki 2013, 16.) Tästäkin syystä kyselyn teettäminen kuntalaisille oli tarpeellinen ja ajankohtainen. Yhtenä kuntien tehtävänä on toteuttaa kuntalakeja ja siihen liittyvää liikuntalakeja. Liikuntalakeja päivitettiin vuonna 2015 ja se edellyttää kuntien muun muassa ottavan huomioon liikuntapalveluiden ja terveyttä edistävä liikunnan järjestäminen, erilaisten yhdistysten ja seuratoiminnan tukeminen sekä liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpito. (Finlex 2015)

Loimaalla asukkaita on noin 16500 ja maantieteellisesti alue on laaja kolmen kuntaliitoksen vuoksi. (Loimaan kaupunki) Kuntalaissa mainitaan myöskin, että kuntien on kuunneltava asukkaitaan heitä koskevissa päätöksissä. (Kuntaliitto 2015) On tärkeää, että Loimaan kaupunki ottaa huomioon asukkaiden mielipiteet heitä koskevissa asioissa ja luo edellytykset asukkaidensa osallistumisen ja vaikuttamismahdollisuuksien toteutumiselle kunnan toiminnassa

Työn tekee tärkeäksi myöskin tutkimukset, joiden mukaan liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista parantaa ja ylläpitää ihmisten terveyttä ja toimintakykyä. Liikunnalla pystytään ehkäisemään erilaisia sairauksia ja edistämään ihmisten toimintakykyä. Säännöllisesti ja oikein annostettuna liikunnan avulla pystytään vaikuttamaan lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. (Terveyskirjasto 2017) Monipuolisten liikuntamahdollisuudet kunnassa luovat osaltaan mahdollisuudet asukkaiden viihtyvyyden ja terveyden ylläpitämiseksi ja turvaamiseksi.

Loimaalla ei ole tehty aikaisemmin tutkimusta, jolla tutkitaan kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta tai tyytyväisyyttä koskien liikuntapalveluiden tuottamia palveluita.

Lokakuussa 2010 julkaistiin asukaskysely liikuntatilojen ja -alueiden toimivuudesta, kunnosta, valvonnasta sekä hoidon tasosta. Loimaan liikuntapalvelusuunnitelman mukaan tuolloin tehty kysely kattoi sisäliikuntapaikoista liikuntahallien, koulujen salien, kuntosalien, uimahallin ja ulkoliikuntapaikoista kaikkien kunnan urheilu- ja pallokenttien, jääalueiden, kuntoratojen ja uimapaikkojen arvioinnin. Mukana oli arviointia myös kevyenliikenteen väylistä, Loimijoen virkistyskäytöstä sekä liikuntapaikkojen hoidon ja valvonnan tuottamisesta sekä asukkaiden mielipide siitä, mihin kaupungin tulisi tulevaisuudessa panostaa liikuntapaikkojen kehittämiseksi. (Loimaan kaupunki 2015a, 21.) Vastauksia saatiin tuolloin yhteensä 232. Tyytyväisimpiä oltiin sisäliikuntatiloihin, uimapaikkoihin ja kuntoratoihin. Kritiikkiä saivat sääolosuhteiden vaikutuksessa olevat osa-alueet etenkin jäänhoito viikonloppuisin ja osittain myös hiihtolatuksen kunnossapito. Aikaisemmassa tehdyssä kyselyssä kysytyistä asioista vastaa Loimaalla lähinnä tekninen palvelukeskus. (Loimaan kaupunki 2015a, 21.)

Edellisestä uimahalli Vesihovissa tehdystä asiakaskyselystä on myöskin useita vuosia aikaa, jonka vuoksi nyt tehdyssä tutkimuksessa oli myöskin osio uimahallin palveluista.

2 Kunnat ja kuntien tehtävät

Kuntalain mukaan kuntien tarkoituksena on luoda edellytykset kunnan asukkaiden itsehallinnon sekä osallistumisen ja vaikuttamismahdollisuuksien toteutumiselle kunnan toiminnassa. Lain tarkoituksena on myös edistää kunnan toiminnan suunnitelmallisuutta ja taloudellista kestävyyttä. Kuntien tehtävänä on edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. (Finlex 2015)

Kunnan pääasiallisia tehtäviä on järjestää ja tuottaa erilaisia palveluita kunnan asukkaille. Tehtäviä voidaan jaotella lakisääteisiin ja kunnan itselleen ottamiin tehtäviin. Lakisääteisillä tehtävillä tarkoitetaan tehtäviä, jotka on säädetty kunnan velvollisuudeksi erityislainsäädännössä. Pääosa kunnan tehtävistä perustuu lakiin. (Suomen kuntaliitto)

Kuntien vastuulla on paljon erilaisia tehtäviä. Kunnat vastaavat muun muassa perusterveydenhuollosta, erikoissairaanhoidosta sekä hammashuollosta. Kunnat myös huolehtivat lasten päivähoidosta, vanhustenhuollosta, vammaispalveluista sekä monista muista sosiaalihuollon tehtävistä. Kunnat ylläpitävät peruskouluja, lukioita, ammattioppilaitoksia, ammattikorkeakouluja, liikuntapaikkoja sekä tarjoavat kirjasto-, kulttuuri-, nuoriso-, liikunta- ja vapaa-ajanpalveluja. (Suomen kuntaliitto)

Kuntalain mukaan kunnat ohjaavat alueensa maankäyttöä ja rakentamista. Kuntien tulee huolehtia muun muassa kunnan yhdyskuntatekniikasta, joita ovat vesi-, energia- ja jätehuollosta, kaduista sekä ympäristönsuojelusta. Lisäksi kunnat edistävät työllisyyttä ja muun muassa vastaanottavat maahanmuuttajia. (Suomen kuntaliitto)

2.1 Liikuntalaki

Kuntien tehtävänä on järjestää liikuntalain mukaisia, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä liikuntapalveluja. Uusi liikuntalaki tuli voimaan 1.5.2015 ja lain mukaan tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, hyvinvointia ja terveyttä. Asukkaiden fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukeminen. Lain tavoitteena on myöskin edistää liikunnan kansalais- ja seuratoimintaa, liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyden ja eettisiä periaatteita se vähentää eriarvoisuutta kunnassa. (Finlex 2015)

Liikuntalain mukaan liikunnan harrastamisen arvolähtökohtia ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat, ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. (Valo 2015). Lain mukaan valtiolla tulee olla tarvittaessa yhteistyössä kuntien, kansalaisjärjestöjen ja muiden liikunta-alan toimijoiden kanssa. (Valo 2015)

Kuntien toteuttaessa liikuntalakia pitää ottaa huomioon liikuntapalveluiden ja terveyttä edistävä liikunnan järjestäminen, erilaisten yhdistysten ja seuratoiminnan tukeminen sekä liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpito. Näiden asioiden toteuttamisessa on tärkeää, että kunnat ottavat huomioon paikallisen ja alueellisen yhteistyön eri toimijoiden sekä eri toimialojen kesken. Kuntalakia toteuttaessa on myöskin huomioitava, että kuntalaisia kuullaan heitä koskevissa asioissa. Kunnat ovat myöskin velvoitettuja asukkaidensa liikuntaaktiivisuuden seuraamiseen. (Valo 2015)

2.2 Asukkaiden osallistaminen

Yleensä osallisuudella tarkoitetaan tunnetta, että ihminen kokee pystyvänsä vaikuttamaan häntä koskeviin asioihin. Tämä voi tapahtua esimerkiksi opiskeluiden, työelämän, harrastus- tai järjestöelämän tai elinympäristön kautta. Yhteiskunnassa osallisuus voi tarkoittaa esimerkiksi mahdollisuutta vaikuttaa tasavertaisena kansalaisena yhteiskunnallisiin asioihin. (THL 2017)

Kuntaliiton mukaan kuntalaissa mainitaan pykälä, jonka mukaan valtuustojen on pidettävä huolta siitä, että kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on edellytykset osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Jokainen kunta saa itsenäisesti päättää miten se tämän kohdallaan toteuttaa. (Suomen kuntaliitto 2015)

Osallistumista ja vaikuttamista voidaan edistää erityisesti järjestämällä keskustelu- ja kuulemistilaisuuksia sekä kuntalaisraateja selvittämällä asukkaiden mielipiteitä ennen päätöksentekoa valitsemalla palvelujen käyttäjien edustajia kunnan toimielimiin järjestämällä mahdollisuuksia osallistua kunnan talouden suunnitteluun suunnittelemalla ja kehittämällä palveluja yhdessä palvelujen käyttäjien kanssa tukemalla asukkaiden, järjestöjen ja muiden yhteisöjen oma-aloitteista asioiden suunnittelua ja valmistelua. (Suomen kuntaliitto 2015)

Suora osallistuminen on saanut 2000-luvulla myös uusia kuntalaisia voimaannuttavia muotoja, joita ovat yhteisösuunnittelu, visiointi, fokusryhmätyöskentely, asiakasraadit, kuntalaisfoorumeihin osallistuminen. (Suomen kuntaliitto 2017)

Liikuntalain mukaan asukkaiden osallistaminen toteutetaan niin, että kuntalaisia kuullaan heitä koskevissa asioissa. (Valo 2015)

”Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä osana kuntalain (365/1995) 27 §:ssä säädettyä kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kunnan tulee arvioida asukkaittensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä” (Finlex 2015)

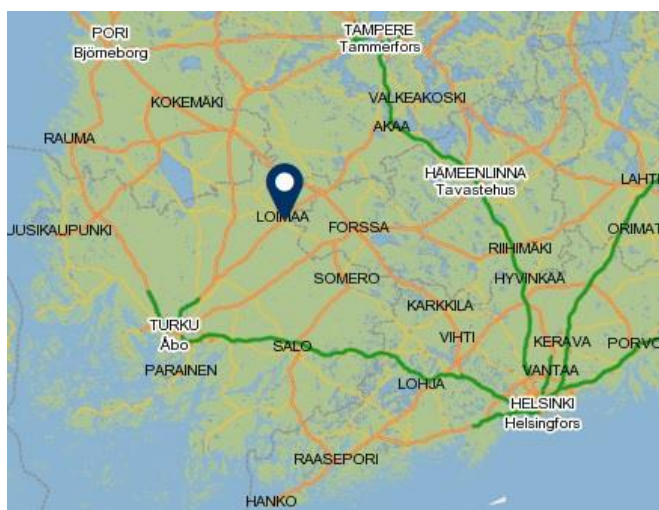
3 Loimaan kaupunki

Loimaan kaupunki sijaitsee Lounais-Suomessa Varsinais-Suomen maakunnassa. Loimaa on yhteisöllinen, turvallinen ja viihtyisä maaseutukaupunki, joka on seutukunnan elinvoimainen keskus. Loimaa tarjoaa monipuoliset julkiset ja kaupalliset palvelut sekä hyvät kouluttautumisen- ja harrastusmahdollisuudet kaikenikäisille. (Loimaan kaupunki)

Asumisvaihtoehtoja löytyy kaupunkikeskuksessa sekä eri puolilla kaupunkia maalaismaaisissa. Etäisyydet erilaisten palveluiden piiriin ovat lyhyet varsinkin keskusta-alueella. Myöskin useat eri kylät tuottavat virikkeitä ja palveluita asukkailleen. (Loimaan kaupunki)

Loimaalla on suhteellisen hyvät vapaa-ajan sekä liikunnan harrastusmahdollisuudet ja virikkeitä liikunta- ja urheilujärjestöjä. Loimaalta löytyy muun muassa jäähalli, uimahalli, hoidettuja ulkoilualueita ja useampia frisbeegolfratoja.

Loimaalla on tehty kaksi kuntaliitosta vuosina 2005 ja 2009. Ensimmäisessä liitoksessa Loimaan kantakaupunki ja hirvikosken kirkonkylä yhdistyivät. Toisessa kuntaliitoksessa yhdistyivät Loimaan kaupunki ja Alastaron sekä Mellilän kunnat. Tällä hetkellä Loimaalaisia on noin 16 500. Loimaan kaupunki sijaitsee 852 neliökilometrin laajuisella alueella. Veroosuus on tällä hetkellä 20,5 %. (Loimaan kaupunki)



Kuvio 1. Loimaan sijoittuminen Suomen kartalla (Fonecta 2017)

Loimaan kaupunki siirtyi kesällä 2017 alkavalla valtuustokaudella lautakuntamallista valiokuntamalliin. Kaupunginhallituksen alaisuudessa toimivat toimialoittain kolme eri toimialaa, joita ovat Sivistys, Sosiaali- ja terveys sekä Tekniikka- ja ympäristötoimiala. (Loimaan kaupunki 2017) Kuhunkin valiokuntaan kuuluu puheenjohtaja, varapuheenjohtaja sekä seitsemän jäsentä.

Taulukko 1. Loimaan organisaatiokuvaus. (Loimaan kaupunki 2017)

Toimiala	Toimielin	Palveluala
Konsernijohto	Kaupunginhallitus	Hallintopalvelut
Elinvoima	Kaupunginhallitus	Elinkeino- ja kaupunkikehityspalvelut
	Keskusvaalilautakunta	Vaalit
Vesihuolto	Vesi-liikelaitoksen johtokunta	Vesihuoltopalvelut
Sivistys	Sivistysvaliokunta	Sivistyspalvelut
Sosiaali- ja terveys	Hyvinvointivaliokunta	Sosiaali- ja terveystpalvelut
Tekniikka ja ympäristö	Elinympäristövaliokunta Lupajaosto	Tekniset ja ympäristöpalvelut

3.1 Loimaan liikuntapalvelut

Liikuntapalvelut kuuluvat Loimaan kaupungissa sivistyspalvelukeskukseen, jonka johtajana toimii sivistysjohtaja. Tällä hetkellä Sivistyspalvelukeskuksessa on yksi valiokunta, joka kattaa koulutoimen, varhaiskasvatuksen sekä vapaa-aikapalveluiden kokonaisuuden. Sivistysvaliokunnan esittelijänä toimii sivistysjohtaja.

Liikuntapalveluiden viranhaltijana toimii liikuntasihteeri. Liikuntapalveluiden henkilöstöön kuuluu kokonaisuudessaan yksitoista vakituista kokoaikaista henkilöä. Liikuntasihteeri vastaa liikuntapalveluiden hallinnollisista tehtävistä. Liikuntapalveluissa toimii yhteensä viisi kokoaikaista liikunnanohjaajaa. Kolme heistä työskentelee uimahallissa ja kaksi muuta ohjaavat pääsääntöisesti uimahallin ulkopuolisia liikuntaryhmiä koko kaupungin alueella. Liikuntapalveluiden painopiste on ikäihmisten ja erityisryhmien liikunnassa sekä kasvavassa määrin myöskin liikunnallisesti passiivisten henkilöiden liikuttamisessa.

Liikuntapalvelut järjestävät uimahallin ulkopuolisia ryhmiä tällä hetkellä noin 25 ryhmää viikossa. Ryhmänohjauksien lisäksi liikunnanohjaajat antavat tarvittaessa myös liikuntaneuvontaa ja suunnittelevat sekä toteuttavat erilaisia tapahtumia ja kampanjoita kuntalaisille. Liikuntapalvelut ovat mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa erilaisia projekteja ja hankkeita muun muassa poikkihallinnollisesti sekä muiden yhteistyötahojen kanssa. Liikunnanohjaajat avustavat sekä sijaistavat tarvittaessa myöskin uimahalli Vesihovissa.

Loimaan kaupunkistrategian mukaan liikuntapalvelut mainitaan yhtenä keskeisenä tekijänä seudullisena vetovoimatekijä. (Loimaan kaupunki 2013, 15.)

Kaupunki tukee liikunta- ja urheiluseurojen sekä muiden liikuntaa edistävien yhdistysten työtä myöntämällä avustuksia niiden toimintaan. Keväällä myönnettävä yleisavustus on tarkoitettu paikallisten ja alueellisten erityisliikuntaa tarjoavien rekisteröityjen järjestöjen toiminnan tukemiseen. Joulukuussa myönnetään kohdeavustuksia. Kohdeavustuksella tarkoitetaan kertaluonteista hakuvuoden aikana toteutunutta myöntämisperusteiden mukaista menoerää. Liikuntapalvelut jakavat myös urheilustipendejä, joiden tarkoituksena on motivoida urheilijaa sekä antaa tunnustusta siitä myönteisestä julkisuudesta, jota stipendin saaja on menestymisensä myötä hankkinut kotipaikkakunnalleen. (Loimaan kaupunki 2015b, 27)

Taulukko 2. Liikuntapalveluiden henkilöstö (Loimaan kaupunki 2015b, 27.)

Nimike	Henkilömäärä
Liikuntas sihteeri	1
Liikunnanohjaaja	5
Kassa-/kahviotyöntekijä	2
Laitoshuoltaja	2
Laitosmies	1
Tilapäistyöntekijät	0,5
Yhteensä	11,5

3.2 Uimahalli

Uimahalli Vesihovi on seudullisesti käytetty uimahalli, joka on peruskorjattu ja laajennettu sekä rakennettu käytännössä uudelleen vuonna 2001.

Halli täytti vuonna 2015 15 vuotta. Hallin vuosittainen kävijämäärä on noin 65000-70000 ihmistä. (Loimaan kaupunki 2015c, 16.)

Hallissa on kaikkiaan neljä uima-allasta. 1 iso neljätäinen 25 metriä pitkä uima-allas. Monitoimi- ja opetusallas, jossa on muun muassa liukumäki, hierovia vesipisteitä sekä lastenallas. Hallista löytyy myös pienten lasten allas sekä ulkoallas, joka toimii talvella kylmäaltaana. Tällä hetkellä hallin henkilökuntaa on yhteensä kahdeksan vakituista henkilöä sekä joitakin tunteja viikossa hankitaan ostopalveluina muun muassa laitoshuollon tehtävien järjestämiseksi.

Hallissa työskentelee tällä hetkellä yhteensä kolme liikunnanohjaajaa, joista yksi toimii esimiestehtävissä sekä osallistuu myöskin käytännön toimintaan. Uimahallissa järjestetään kuutena päivänä viikossa vesiliikuntapalveluja. Uimahallin ohjattuja liikuntaryhmiä ovat

muun muassa vauva- ja perheinnit, lasten ja aikuisten uimakoulut, kaikille avoimet ja järjestöjen ostamat vesijumppat sekä Loimaan ja lähikuntien koululaisten uimaopetus. Vesijumppia ja muita palveluita on myöskin ostettu erilaisilta tuottajilta täydentämään tarjontaa kuntalaisille. (Loimaan kaupunki 2015b, 27.)

Kahvion palvelut tuotetaan kaupungin omana toimintana ja se kuuluu myöskin liikuntapalveluiden vastuualueelle. Kahviossa työskentelee kaksi kokoaikaista työntekijää. Kahviopalveluiden lisäksi palveluihin kuuluu lipunmyynti uimahalliin ja kuntosalille sekä muut päivittäiset asiakaspalvelutehtävät. (Loimaan kaupunki 2015b, 27.)

Hallissa työskentelee yhteensä kolme laitoshuoltajaa. Kaksi vakituista ja yksi ostopalveluna. Laitoshuoltajat vastaavat hallin siisteydestä. Laitoshuoltajat hoitavat siivoustehtävien lisäksi myöskin hallin uinninvalvontaa niinä aikoina, kun liikunnanohjaaja ohjaa liikuntaryhmiä. Hallissa työskentelee arkisin yksi laitospäällikö, joka vastaa hallin ainoana vedenkäsittelyyn sekä muihin teknisiin asioihin liittyvistä asioista ja huolloista. Viikonloppuisin ja iltaisin veden valvontaa hoitaa etäjärjestelmä, joka on hankittu ostopalveluna. (Loimaan kaupunki 2015b, 27.)

Uimahallin ja kuntosalin kävijämäärä on vakiintunut seitsemänkymmentuhannen kävijän tasolle vuodessa mutta hallin erilaisten remonttien vuoksi vuosina 2014-2016 vuoksi kävijätavoitteet eivät ole viime vuosina toteutuneet. Vuonna 2017 kävijämäärä on ollut hienoisessa kasvussa.

3.3 Muut liikuntapalveluita tuottavat tahot Loimaalla

Loimaan liikuntapalveluiden sekä työväenopiston valikoimassa on useita liikuntaryhmiä ja erilaisia liikuntakursseja, joita järjestetään kuntalaisille ympäri Loimaata. Koulujen, päiväkotien sekä muiden kaupungin omien eri sektoreiden lisäksi Loimaalla on noin viisikymmentä erilaista liikuntaa järjestävää tahoa, jotka tarjoavat kuntalaisille mahdollisuuksia harrastaa monipuolista liikuntaa eri lajien parissa. (Loimaan kaupunki 2015d, 21.)

Kyläyhdistykset ja vastaavat tahot ovat myöskin alkaneet tarjota lisääntyvässä määrin ohjattuja liikuntaryhmiä sekä tapahtumia lähipalveluperiaatteella eri puolilla kuntaa. (Loimaan kaupunki 2015d, 21.)

Liikuntapalveluita tuottavien kuntosalien määrä on pysynyt vakiona jo muutamia vuosia mutta erityisesti yksityisten henkilöiden kuten Personal trainerien määrä on hiljalleen ollut kasvussa.

3.4 Loimaan liikuntapaikat

Liikuntapaikkojen hoito Loimaalla kuuluu teknisen palvelukeskuksen vastuulle. Liikuntapalvelut toimii useasti koordinoija urheiluseurojen ja teknisen palvelukeskuksen välillä liikuntapaikkoja koskevissa kysymyksissä. Liikuntapaikkojen hoito tapahtuu neljän vakituisen henkilön toimesta arkisin kahdessa vuorossa. Viikonloppujen osalta hoitovastuu ostetaan eri liikuntaseuroilta. (Loimaan kaupunki 2015e, 23.)

Liikuntapaikkojen tarjonta Loimaalla on kohtalainen. Perusliikuntapaikkoja, kuten kuntoratoja, sisäliikuntatiloja, hiekkakenttiä, ulkojäitä ja hiihtolatuja, on kattavasti ja kuntaliitoksien jälkeen myös alueellinen kattavuus on melko hyvä. Loimaalla on laaja kouluverkko ja koulujen yhteydessä olevilla lähiliikuntapaikoilla on todella tärkeä merkitys lasten ja nuorten liikunnallista aktiivisuutta edistävinä liikuntapaikkoina. Niiden merkitys on edelleen kasvanut aamu- ja iltapäivätoiminnalle sekä vapaa-ajan toimijoille. (Loimaan kaupunki 2015f, 9.)

Lähipalvelut ja lähiliikuntapaikat tukevat erityisesti omaehtoista liikunnan harrastamista, koska lähiliikuntapaikoille on ominaista hyvä saavutettavuus, monikäyttöisyys, ympärivuotisuus, varustelun yksinkertaisuus, turvallisuus, kestävyys ja ympäristöystävällisyys. Paikat ovat pääosin kaikkien liikunnan harrastajien vapaassa käytössä ja maksuttomia. Lähiliikuntapaikat ovat lasten ja nuorten liikuntaan sekä yleiseen kunto- ja terveysliikuntaan tarkoitettuja liikuntapaikkoja, jotka sijaitsevat asuinalueella tai niiden välittömässä läheisyydessä. (Loimaan kaupunki 2015f, 9.)

3.4.1 Sisäliikuntapaikat

Sisäliikuntatilojen suhteen tilanne on hieman haastava vuorojen vähyyden takia. Salivuorojen kysyntä ylittää tarjonnan, joten urheiluseurat joutuvat monesti sopeutumaan vaikeuksiin vuorojen vähyyden vuoksi. Myöskään urheiluseuroihin kuulumattomat henkilöt eivät saa harrastevuoroja kaupungin liikuntatiloista helposti koska ne ovat iltaisin lähes kokonaan urheiluseurojen käytössä. (Loimaan kaupunki 2015g, 12.)

Loimaalla on kolme suurempaa sisäliikuntahallia sekä useampia koulujen liikuntasaleja, jotka palvelevat koululiikunnan ja urheiluseurojen tarpeita kohtalaisen hyvin. Korkean käyttöasteen vuoksi kaikille halukkaille ei kuitenkaan ole harrastevuoroja tarjolla ja tämä asettaa omat haasteensa liikunnanharrastamiselle. (Loimaan kaupunki 2015g,12.)

Liikuntapalveluiden suunnitelman 2015 mukaan liikuntatilojen käyttöasteeseen ovat tuoneet haasteensa myöskin menestyminen kansallisissa ja kansainvälisissä sarjoissa. Samanaikaisesti jaettavaa saliaikaa on tarjolla vähemmän esimerkiksi junioritoimintaan tai yleisesti kuntalaisille käytettäväksi. Sisäliikuntatilojen määrä ei vastaa kysyntään ja se tuottaakin monille yhdistyksille vaikeuksia tuottaa tarpeeksi harrastuskertoja lapsille ja nuorille sopivaan aikaan. Menestymisien myötä myöskin lajiolosuhteiden vaatimukset ovat kasvaneet. (Loimaan kaupunki 2015g, 12.)

Kaupungin hallitsemia kuntosaleja Loimaalta löytyy neljä. Kolme näistä ovat maksuttomia saleja, joilla tuetaan kuntalaisten omatoimista liikunnan harrastamista. Kuntosalien tilanne on tyydyttävä. Laitekanta on vanhaa ja paikoin myöskin huonokuntoista. Kuntosalien uudistamista on esitetty myöskin vapaa-aikalautakunnalle ja edelleen kaupungin hallitukselle vuonna 2016 mutta asia palautui uudelleen valmisteluun.

3.4.2 Ulkoliikuntapaikat

Uusia liikuntapaikkoja ei Loimaalle juurikaan ole näköpiirissä mutta vanhojen liikuntapaikojen peruskorjaaminen on tällä hetkellä ja tulevina vuosina ajankohtaista. Tähän onkin panostettu hyvin lähiaikoina kuntatalouden haasteista huolimatta. Uusia lähiliikuntapaikkoja on perustettu lähinnä koulujen läheisyyteen.

Kaupungin hallinnoimia kuntoratoja Löytyy Loimaalta kuusi kappaletta ja ne sijaitsevat ympäri Loimaata. Urheilukeskuksen, Hirvikosken, Kertunmäen, Eteläinen, Mellilän ja Metsämaan kuntoradat. Jokaisesta löytyy talvisin myös hoidetut ladut, jos vain lumitilanne sen sallii.

Loimaan kaupungin urheilukeskuksen nurmi tullaan uusimaan ja tilalle on tulossa uusi tekonurmi vuonna 2018. Tämä puolestaan tulee helpottamaan ainakin jossain määrin sisäliikuntatilojen käyttöastetta syys- ja kevät kauden osalta. Hirvikosken keskusurheilukenttä tullaan peruskorjaamaan vuosina 2017-2018.

Loimaan torin ja sen yhteydessä olevan keskuspuiston kehittäminen ja uudistaminen ovat käynnissä. Osa puistoa aktivoi nyt kuntalaisia paremmin, koska alueelle hankittiin muun muassa ulkoliikuntalaitteita keväällä 2017.

4 Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista parantaa ja ylläpitää ihmisten terveyttä ja toimintakykyä. Liikunnalla pystytään ehkäisemään erilaisia sairauksia ja edistämään ihmisten toimintakykyä. Säännöllisesti ja oikein annostettuna liikunnan avulla pystytään vaikuttamaan lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. (Terveyskirjasto 2017)

Usein puhutaan ihmisten fyysisestä kunnosta ja terveystilasta. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan usein ihmisten suorituskykyä, kestävyyttä ja voimaa. Terveystilalla tarkoitetaan yleensä yleisesti ihmisten toimintakykyä ja terveyttä, joihin liittyvät usein sydän ja verenkiertoelimistön terveys, tuki- ja liikuntaelimistön kunto sekä nivelten liikkuvuus. (Terveyskirjasto 2017)

UKK-instituutin mukaan terveystilan osatekijät, koostuvat sellaisista asioista, joilla on yhteys terveyteen tai fyysiseen toimintakykyyn – tai molempiin. Näitä ovat muun muassa tuki- ja liikuntaelimistön kunto sekä motorinen kunto. Yhdessä nämä vaikuttavat liikuntaelimistön toimintakykyyn. (UKK-instituutti 2015)

Liikunnan harrastaminen erotellaan nykyään usein moneksi erilaiseksi muodoksi. Urheilun ja varsinaisen liikuntaharrastamisen lisäksi liikunnan eri muotoja ovat muun muassa kunto- ja terveystilasta, arki- ja hyötyliikunta, työmatka- ja taukoliikunta. Kaikkia edellä mainittuja liikuntamuotoja yhdistää tavoite ihmisten yrityksestä vaikuttaa omaan terveyteensä positiivisella tavalla.

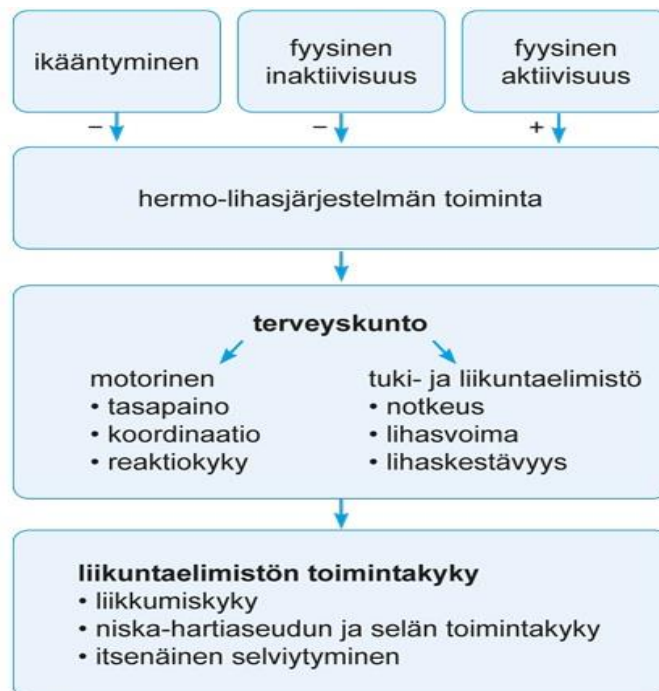
Ehtona eri liikuntamuotojen välillä on, että liikuntasuoritukset ovat säännöllisiä, kestävä tiettyn ajan ja ovat fyysisesti tarpeeksi kuormittavia. Kevytkin liikunta saattaa nykytutkimuksen mukaan edistää liikkumattomuuden terveyshaittoja merkittävästi. (Terveyskirjasto 2017)

Terveyskirjaston mukaan terveystilasta on todettu olevan jopa kymmeniä erilaisia ja positiivisia vaikutuksia ihmisten terveyteen. Terveyskirjastossa todetaan liikunnan harrastamisen parantavan ihmisten sokeriaineenvaihduntaa, vahvistavan luustoa, helpottavan

stressinhallintaa, alentavan korkeaa verenpainetta ja kolesteroliarvoja sekä auttavan painonhallinnassa. Liikunta myöskin ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin kaksi diabetesta ja erilaisia tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (Terveyskirjasto 2017)

Liikuntaelimestön toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa ainoastaan harrastamalla liikuntaa ja liikkumalla. Liikunnalla voidaan muun muassa hidastaa ja ehkäistä esimerkiksi ikääntymiseen liittyviä hermolihasjärjestelmässä hermolihasjärjestelmän toiminnassa ja näin ylläpitää liikuntaelimestön toimintakykyä. (UKK-instituutti 2015)

Liikunnan harrastaminen on tärkeää jokaisessa ikäluokassa, kuten myös terveillä sekä sairailta. Vain harvat sairaudet ovat esteenä terveystoiminnalle. Tärkeää liikunnan harrastamisessa eri väestöryhmien välillä on hyvin suunniteltu ja annosteltu määrä ja laatu sekä koko ihmisen elinkaaren kestävä elämäntapa. Kuviossa on esitetty liikuntaelimestön kuntoon vaikuttavia tekijöitä. Ikääntyminen, liikkumattomuus ja fyysinen aktiivisuus aiheuttavat hermo- ja lihasjärjestelmän toiminnassa muutoksia, jotka välittyvät terveystoiminnan kautta koko liikuntaelimestön toimintakykyyn. (UKK-Instituutti 2015)



Kuvio 2. Liikuntaelimestön toimintakykyyn vaikuttavat tekijät. (UKK-instituutti 2015)

Kuviossa kuvataan eri tekijöiden vaikutuksia ihmisen terveystoimintaan ja toimintakykyyn.

4.1 Terveyden edistäminen kunnassa

Terveyden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin ja on osa kansanterveystyötä. Terveyden edistämisestä säädetään myös tartuntatautilaissa, tupakkalaissa ja raittiustyölaissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016)

Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Terveyden edistämiseen sisältyy promotiivisia eli terveyttä edistäviä ja preventiivisiä eli sairauksia ehkäiseviä toimintamuotoja. Tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan ja terveyspalveluiden kehittyminen. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina. (Soste ry 2005) Terveyden edistäminen on laaja kokonaisuus. Siihen kuuluu muun muassa elintavat ja –ympäristö, liikunta ja ravinto, tapaturmat ja niiden ehkäisy, tartuntatautien torjunta, terveyserojen kaventaminen, seksuaaliterveyden edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014)

Tässä työssä terveyden edistämisen painopisteenä on nimenomaan liikunta. Liikunta on tärkeä asia ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Liikunta antaa myös elämyksiä ja iloa ja edistää yhteisöllisyyttä. Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden on kannustettava, tuettava ja ohjattava yksilöitä ja yhteisöjä kohti liikunnallisempaa ja terveellisempää elämäntapaan. Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014)

Sosiaali- ja terveysministeriö linjaa valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta; arjen istumisen vähentäminen elämäntavassa; liikunnan lisääminen elämäntavassa; liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta sekä liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014)

Kuntien tehtävänä on edelleen järjestää liikuntalain mukaisia, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä liikuntapalveluja. Uusi liikuntalaki tuli voimaan 1.5.2015 ja lain mu-

kaan kunnan tavoitteena on edistää: Eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa; väestön hyvinvointia ja terveyttä; fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista; lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä; liikunnan kansalais- ja seuratoimintaa; huippu-urheilua sekä liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita. (Suomen kuntaliitto 2015)

Kunnilla on paljon tehtäviä ja asioita, jotka vaativat paljon sopimista ja poikkihallinnollista yhteistyötä. Monilla paikkakunnilla toteutettavat liikuntaneuvonnan erilaiset mallit sekä liikumisreseptit ovat hyvä esimerkki yhteistyöstä sosiaali- ja terveydenhuollon ja liikuntapalveluiden sekä kolmannen sektorin välillä.

Kuntaliiton mukaan esimerkkejä mahdollisista rajapintayhteistyötä vaativista asioista ovat muun muassa väestön terveystarkastukset, kuntoutus ja terveyden edistämiseen liittyvien palveluketjujen sujuvuus käytännössä niin, että itse palvelut ovat joustavasti asiakkaiden saatavilla. Valtakunnalliset ja alueelliset liikuntakeskukset, hoito, käyttövuoropoliittikka, omistussuhteet, kustannusten jako ja niin edelleen. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan monialaisen ja -ammattillisen toiminnan varmistaminen sekä maakunnan, että kunnan tasolla. Erityisliikunnanpalvelut ja monialaisen ja -ammattillisen yhteistyön varmistaminen. (Suomen kuntaliitto 2015)

Terveyden edistäminen on laaja-alaista ja eri tieteenalat ylittävää sekä moniammatillista työtä. Siinä hyödynnetään eri tieteenalojen tuottamaa tietoa ja pyritään muokkaamaan siitä sellaista, että se vaikuttaa väestön terveyteen ja hyvinvointiin myönteisesti. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 46)

4.2 Aikuisten liikuntasuositukset

UKK-instituutin terveystuokasuoitusten mukaan aikuisten 18-64 vuotiaiden tulisi liikua tällä hetkellä useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti. Lisäksi pitäisi kohentaa myös lihaskuntaa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Ajallisesti suoritukset voi tehdä viikon mittaan myös useana pienempänä esimerkiksi 30 minuutin mittaisina suorituksina. (UKK-instituutti 2009)

Liikuntapiirakka suosittaa, että kestävyyskuntoa voi parantaa esimerkiksi harrastamalla erilaista kestävyysliikuntaa. Hyviä lajeja tähän ovat muun muassa erilaiset pallopelit, pyöräily, juoksu tai uinti. Kestävyyskunnan parantaminen onnistuu myöskin esimerkiksi arkisia raskaita pihatöitä tekemällä, joita ovat esimerkiksi halonhakuu, ruohonleikkuu tai muut vastaavanlaiset arki- hyöty- ja työmatkaliikunta. Lihaskunnan parantamiseen soveltuu erityisesti kuntosaliharjoittelu, jummat ja erilaiset kuntopiirit. (UKK-instituutti 2009)

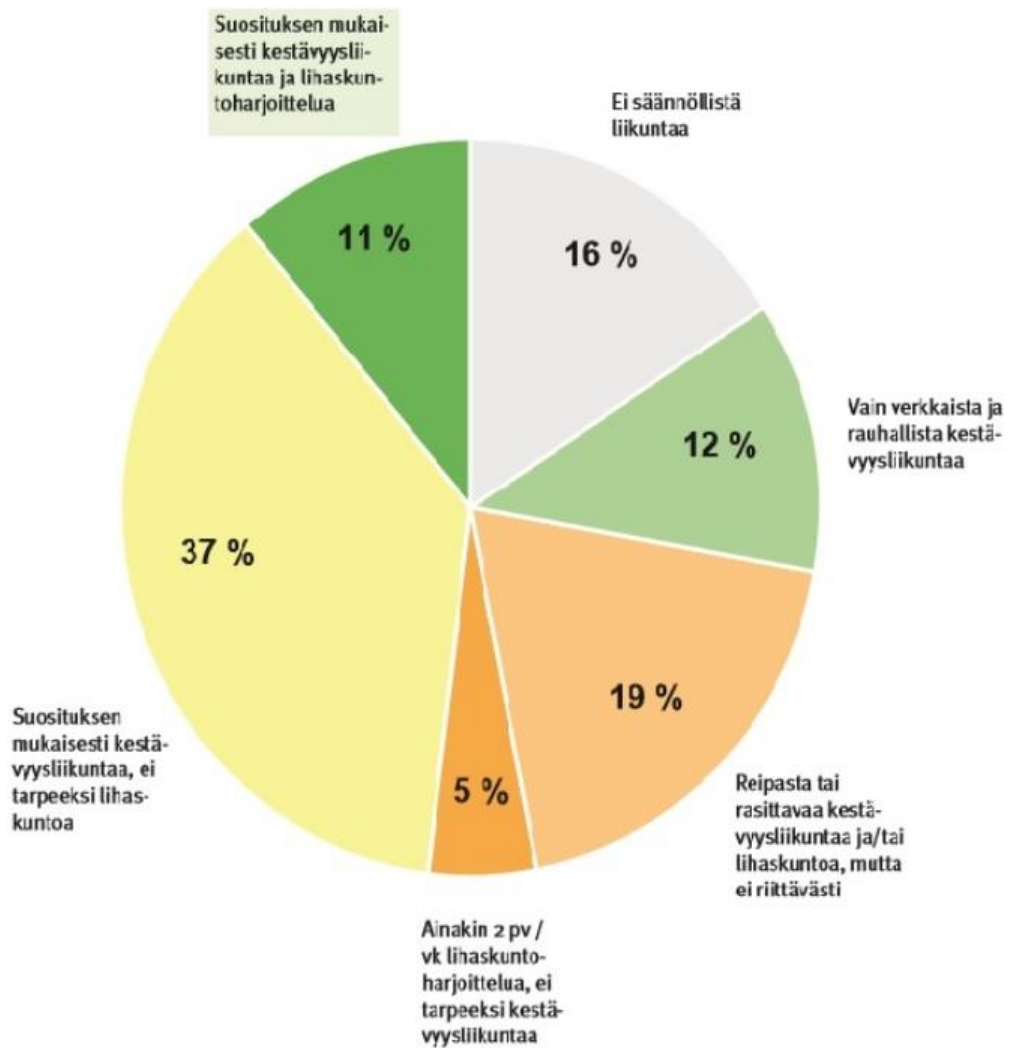


Kuvio 3. Aikuisväestön terveystuokasuoitukset. (UKK-instituutti 2009)

Suoituksen mukaan aikuisen ihmisen pitäisi liikua ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa ja lisäksi kehittää lihaskuntaa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa.

4.3 Suomalaisen liikunta-aktiivisuus

Ukk-instituutin ja Terveiden ja hyvinvointilaitoksen yhteistyössä laatiman Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys tutkimuksen mukaan vain noin 10 % ihmisistä liikkuu tämän hetken liikuntasuosituksen mukaan. Noin 40% koko ikäryhmästä täyttää liikuntatavoitteen kestävyysliikunnan osalta mutta ei lihaskuntoliikunnan kannalta.



Kuvio 4. 15-64 vuotiaiden suomalaisten terveysliikunnan harrastaminen (%) Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tutkimuksen mukaan noin puolet työikäisestä väestöstä ei noudata suositusta sekä kestävyys että lihaskuntoliikunnan osalta riittävästi. (UKK-instituutti & THL 2009)

Liikkumattomuudella tarkoitetaan tässä aikuisväestön viikoittaista liikunnan määrää, joka ei täytä valtakunnallista kestävyys- ja lihaskuntoliikunnan suositusta. (Luustoliitto 2014)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan enemmistö, 55 prosenttia, sanoo harrastavansa ainakin jonkinlaista liikuntaa vähintään neljästi viikossa. Kun prosenttiluvut muutetaan väestömääräestimaateiksi, havaitaan noin kahden miljoonan suomalaisen liikkuvan vähintään neljästi viikossa. Vajaan kolmen miljoonan suomalaisen ohjelmaan kuuluu vähintään kaksi viikoittaista liikuntakertaa. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2009-2010)

Taulukko 3. Liikuntaharrastuskertojen määrä 19-65 vuotiaiden keskuudessa (Suomen kuntoliikuntaliitto 2009-2010)

Taulukossa on nähtävissä väestön liikuntakertojen määrien vaihtelut vuosina 2001-2010.

	2001-02	2005-06	2009-10
	%	%	%
Vähintään 4 kertaa viikossa	46	49	55
2-3 kertaa viikossa	38	37	35
Harvemmin	12	11	8
Ei koskaan	4	3	2
Ei osaa sanoa	1	*	*

4.4 Suomalaisen eniten käyttämät liikuntapaikat

Suomalaisten eniten käyttämät liikuntapaikat ovat vuosien varrella pysyneet pääpiirteis-
sään ennallaan. Kuten alla olevasta taulukosta käy ilmi kevyen liikenteen väylät sekä ul-
koilureitit ovat ylivoimaisesti suomalaisten eniten käyttämiä liikuntapaikkoja. Kuntosalien
osuus on viime vuosikymmenen aikana nostanut kannatustaan selvästi suomalaisten suo-
simista liikuntapaikoista, kun taas maanteiden kohdalla laskenut. Muiden liikuntapaikkojen
kohdalla merkittäviä muutoksia ei juurikaan ole tapahtunut. (Suomen kuntoliikuntaliitto
2009-2010)

Taulukko 4. Suomalaisen suosituimmat liikuntapaikat (Suomen kuntoliikuntaliitto 2009-
2010)

	2001-02	2005-06	2009-10
	%	%	%
Kevyen liikenteen väylät (jalkakäytävät, pyörätiet)	26	26	25
Ulkoilureitit (pururadat, hoidetut ladut, vaellusreitit)	21	20	21
Kuntosalit	5	8	9
Maantiet	13	10	8
Palloilusali- tai -halli	4	6	5
Voimistelusalit	3	4	4
Uimahalli	3	3	4
Piha tai piha-alue	3	3	3
Rakennetut ulkoliikuntapaikat (urheilu- ja pallokentät)	2	3	2
Koti	2	1	2
Puistot	1	1	2
Jäähalli	1	2	1
Vesistöt ja satamat	1	*	*
Muu rakentamaton luonto (metsät, vesien jää)	10	9	10
Muu	3	2	3
Ei osaa sanoa	1	1	1

5 Tutkimuksen kohde, tavoite ja tutkimusongelmat

Huhtikuun – toukokuun 2017 aikana tehdyllä kyselyllä oli tarkoituksena selvittää Loimaan liikuntapalveluiden näkökulmasta asukkaiden liikuntatottumuksia ja liikunta-aktiivisuutta sekä mitkä asiat vaikuttavat näihin lisäävästi tai heikentävästi. Lisäksi kyselyn tarkoituksena oli osallistaa asukkaita tiedustelemalla muun muassa asukkaiden mielipiteitä kunnan liikuntapalveluista ja mitä uusia palveluita kuntalaiset mahdollisesti haluaisivat Loimaalle. Tämän tutkimuksen kohteena olivat loimaalaiset täysi-ikäiset henkilöt. Työn toimeksiantajana toimii Loimaan kaupungin liikuntapalvelut.

Tutkimuksella kartoitettiin myöskin liikuntapalveluiden tiedottamisen onnistumista ja laatua asukkaiden näkökulmasta. Yhtenä osiona oli lisäksi uimahalli Vesihovi, jonka aikaisemmasta kyselystä on jo useita vuosia aikaa. Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi, mitkä kaupungin hallinnoimat liikuntapaikat ovat suosituimpia Loimaalla ja minkä tahon järjestämiin liikuntaryhmiin loimaalaiset osallistuvat, sekä mitkä asiat saavat vastaajat lisäämään tai vähentämään liikuntaharrastusta. Lisäksi kyselyssä oli koko liikuntapalveluiden arviointiosuus, jossa vastaajat saivat antaa arvosanan liikuntapalveluiden eri palveluista sekä antaa myöskin omia ehdotuksia esimerkiksi uusista liikuntaryhmistä tai muista palveluista.

Kyselyn lopussa oli vielä mahdollista antaa vapaata palautetta liikuntapalveluita koskien, jotta palveluita pystyttäisiin kehittämään jatkossa asukkaiden viihtyvyyden, terveyden edistämisen ja liikuntamotivaation lisäämiseksi.

Tutkimuksen tuloksien oli määrä vastata tutkimusongelmiin, jotka olivat seuraavat:

1. Kuinka paljon loimaalaiset harrastavat liikuntaa?
2. Mitkä tekijät rajoittavat tai edistävät loimaalaisten liikunnan harrastamista?
3. Mitkä ovat loimaalaisten eniten käyttämiä liikuntapaikkoja?
4. Mitä toiveita asukkailla on liittyen Loimaan liikuntapalveluihin?
5. Kuinka tyytyväisiä Loimaalaiset ovat liikuntapalveluihinsa?

5.1 Menetelmät ja toteutus

Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista kyselytutkimusta. Kysely julkaistiin sähköisenä kyselynä kaupungin virallisilla nettisivuilla ja muussa sosiaalisessa mediassa. Aineiston keruu tapahtui ympäri Loimaata. Paperiversioon pääsi vastaamaan kaupungin eri toimipisteissä. Näitä paikkoja olivat muun muassa kaupungintalo Loimaan keskustassa. Neljässä eri kirjastossa oli mahdollisuus käydä vastaamassa kyselyyn joko sähköisesti tai paperiversioon. Kirjastot sijaitsevat eri puolilla Loimaata. Mellilässä, Alastarolla, Hirvikoskella ja kaupungin keskustassa. Vastaamaan pääsi myöskin uimahalli Vesihovissa, jossa oli mahdollisuus myöskin vastata kyselyyn joko sähköisesti tai paperilomakkeella. Paperilomaketta jaettiin myöskin liikuntapalveluiden liikuntaryhmissä. Vastaaminen kyselyyn tapahtui kokonaan vapaaehtois pohjalta.

6 Tutkimuksen tulokset

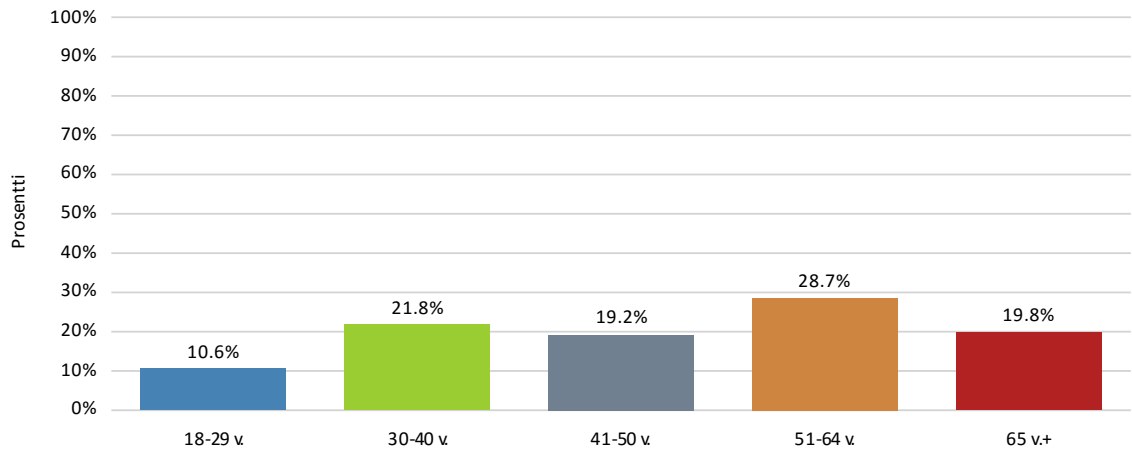
Liikuntapalveluita koskeva kysely julkistettiin huhtikuussa 2017 ja se oli avoinna kolme viikkoa sulkeutuen toukokuun 14. päivänä. Kyselyyn pääsi vastaamaan sähköisesti kaupungin netti- ja Facebook sivujen kautta. Kysely julkaistiin myöskin Liikuntapalveluiden ja uimahalli Vesihovin omilla Facebook sivuilla. Paperiversion pääsi halutessaan täyttämään kaupungin eri toimipisteissä. Kirjastoissa, kaupungintalolla sekä uimahallilla.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Loimaalaisten liikuntatottumuksia ja liikunta-aktiivisuutta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää mitä ajatuksia Loimaalaisilla on liikuntamahdollisuuksista kaupungissaan ja mitä toiveita heillä on tulevaisuuden liikuntamahdollisuuksiin liittyen. Tutkimuksella haluttiin myös selvittää miten asuinpaikka, ikä, sukupuoli vaikuttavat liikkumiseen. Loimaan kaupungin internet sivuilla sekä kaupungin eri toimipisteissä kolme viikkoa avoinna olleeseen kyselyyn vastasi keväällä 2017 yhteensä 351 henkilöä. Loimaan kokonaisväkiluku on tällä hetkellä noin 16500. Vuonna 2016 täysi-ikäisten väkiluku oli 13493 henkilöä. Täten vastausprosentiksi muodostui 2,6%. (Väestörekisterikeskus 2017) Avoimia vastauksia kertyi yhteensä 155 kappaletta.

6.1 Vastaajien perustiedot

Seuraavassa on havainnoitu erilaisin kuvioin kyselyn tuloksia. Ensimmäisessä osiossa tiedusteltiin vastaajien perustietoja. Kaikista kyselyyn vastaajien joukosta enemmistö eli lähes 80% oli naisia ja noin 20% oli miehiä. Kuviossa neljä on havainnollistettu vastaajien ikäjakauma.

Kyselyyn vastaajien ikärakenne jakautui suhteellisen tasaisesti. Vastaajista noin 11% oli 18-29 vuotiaita. 22% oli 30-40 vuotiaita. 41-50 vuotiaita oli 19%. Suurin vastaajien määrä olivat 51-64 vuotiaat, joita oli yli neljännes vastaajista. Yli 65 vuotiaita oli 20%.

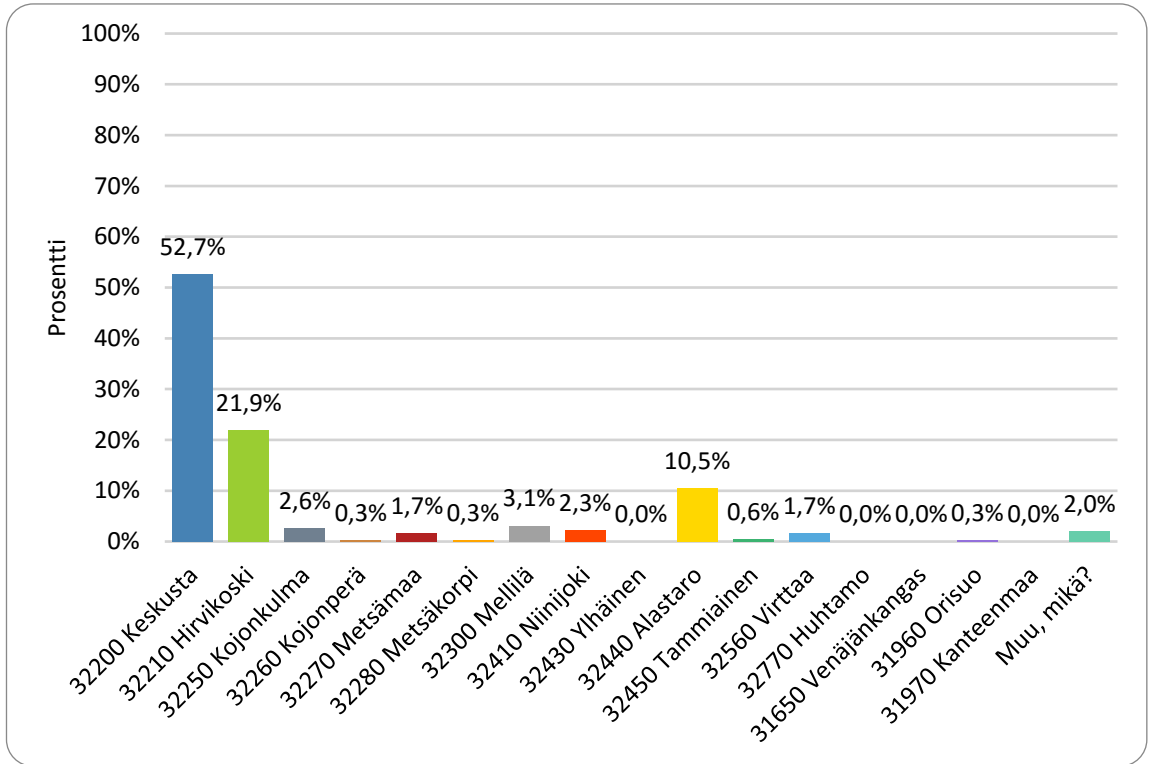


Kuvio 4. Vastaajien ikäjakauma

Vastaajista 55% ilmoitti korkeimmaksi koulutustaustakseen toisen asteen koulutuksen. 35%:lla vastaajista oli koulutustaustana korkea-aste ja perusasteen ilmoitti noin 9% vastaajista.

Lähes 70% vastaajista ilmoitti olevansa mukana työelämässä. 23% vastaajista olivat eläkeläisiä syystä tai toisesta. Vastaajista 3% ilmoitti kuuluvansa ryhmään muut. Tämä ryhmä oli pääasiassa joko äitiyslomalla tai muilla vastaavilla perhevapailla. noin 3% oli opiskelijoita sekä 2% ilmoittivat olevansa työttömiä.

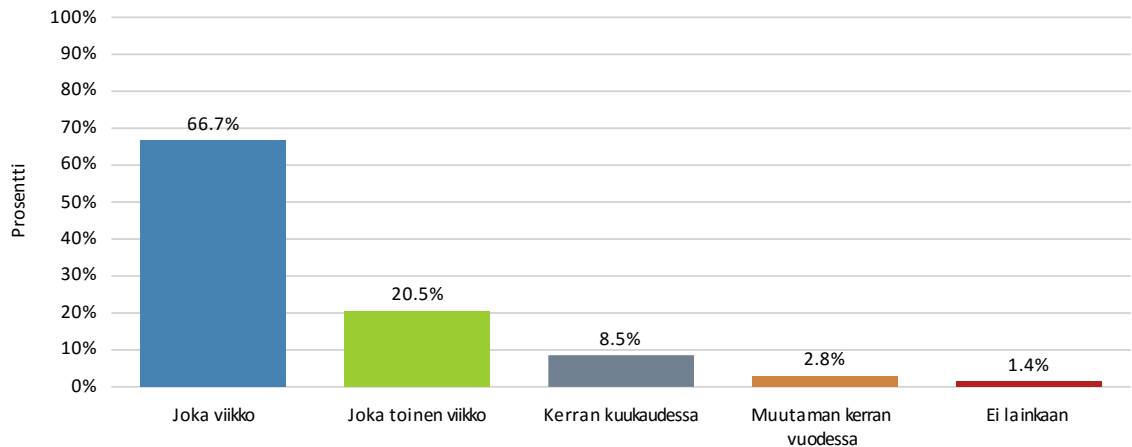
Yli puolet vastaajista ilmoitti postinumerokseen keskustan alueen. Joka viides eli toiseksi suurin ryhmä vastaajista asui Hirvikosken taajamassa. Kolmanneksi suurin vastaajien joukko eli noin 10% ilmoitti postinumerokseen Alastaron.



Kuvio 5. Vastaajien asuinalue

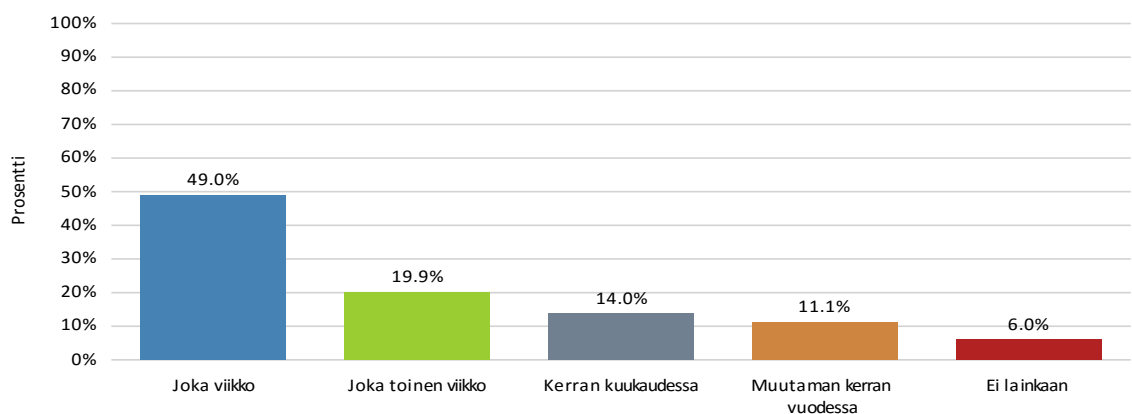
6.2 Liikunta-aktiivisuus

Suosittelun mukainen liikunta kestävyyskunnan osalta (2 tuntia 30 min/viikko reippaasti tai 1 tunti 15 min/viikko rasittavasti) toteutuu lähes 67%:lla vastaajista viikoittain. 20% vastasi liikkuvansa suosittelun mukaisesti joka toinen viikko. Harva ilmoitti, että ei liiku lainkaan suosittelun mukaisesti.



Kuvio 6. Vastaajien liikunta-aktiivisuus kestävyyskunnan osalta

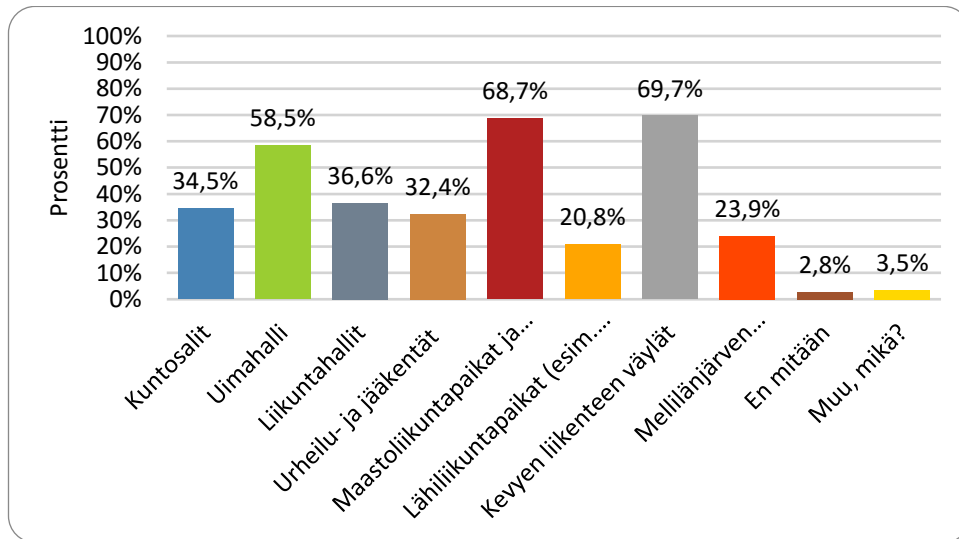
Liikunta-aktiivisuus lihaskunto ja liikehallintaharjoittelun osalta (esim. kuntosali, tasapainoharjoittelu, venyttelyt, 2 krt/viikko) toteutuu viikoittain lähes 50%:lla vastaajista. Kerran kuukaudessa suosittelun mukaisesti vastasi liikkuvansa 14%. Vastaajista 6% ei tehnyt lainkaan lihaskuntoharjoittelua.



Kuvio 6. Vastaajien liikunta-aktiivisuus lihaskuntoharjoittelun osalta.

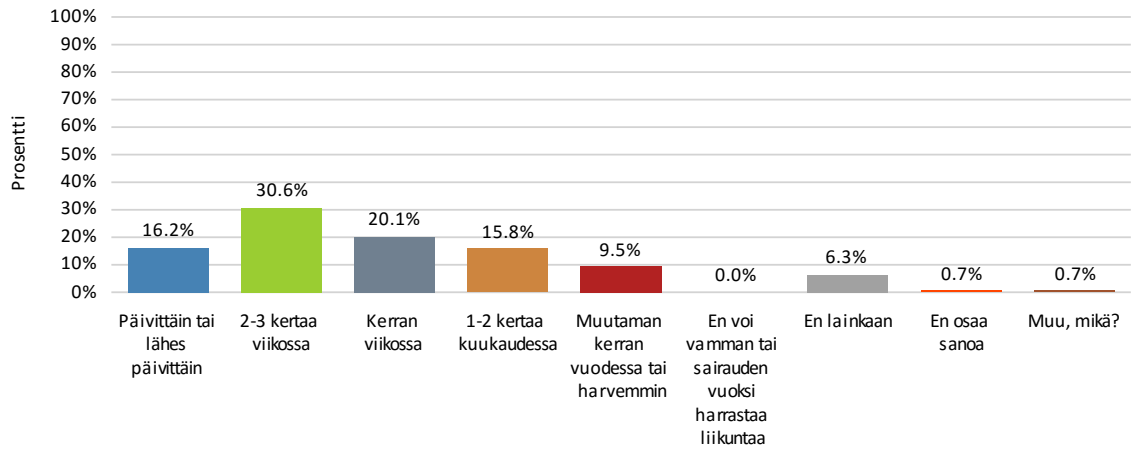
6.3 Suosituimmat liikuntapaikat

Liikuntapaikkojen käytöstä kysyttäessä lähes 70% vastaajista ilmoitti käyttävänsä kevyen liikenteen väyliä tai maastoliikuntapaikkoja. Lähes 60% vastaajista ilmoitti käyttävänsä uimahallia.



Kuvio 7. Vastaajien suosituimmat liikuntapaikat

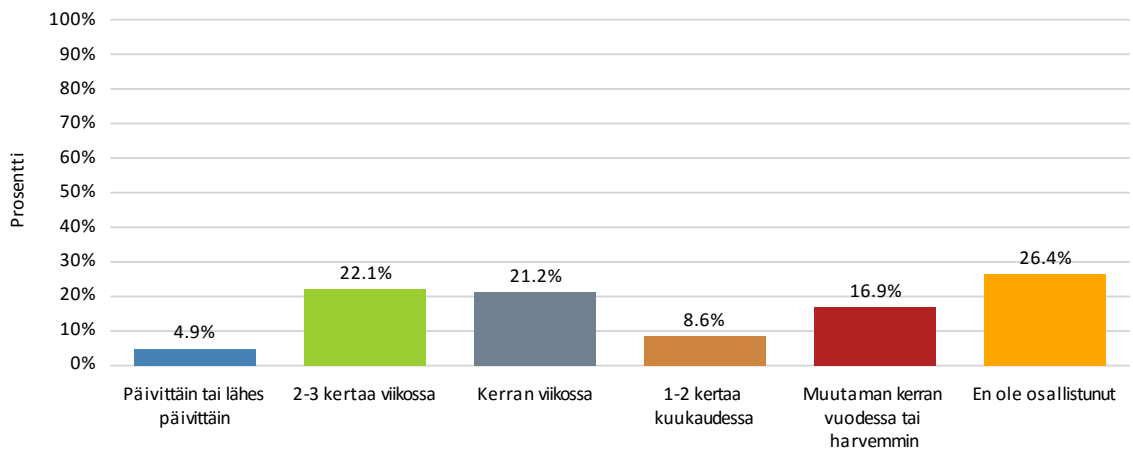
Vastaajista noin 30% ilmoitti käyttävänsä liikuntapaikkoja 2-3 kertaa viikossa kuluneen 12 kk:n aikana. Viidennes ilmoitti käyttävänsä liikuntapaikkoja kerran viikossa. 16 % ilmoitti käyttävänsä liikuntapaikkoja päivittäin tai lähes päivittäin.



Kuvio 8. Kaupungin hallinnoimien liikuntapaikkojen käyttö

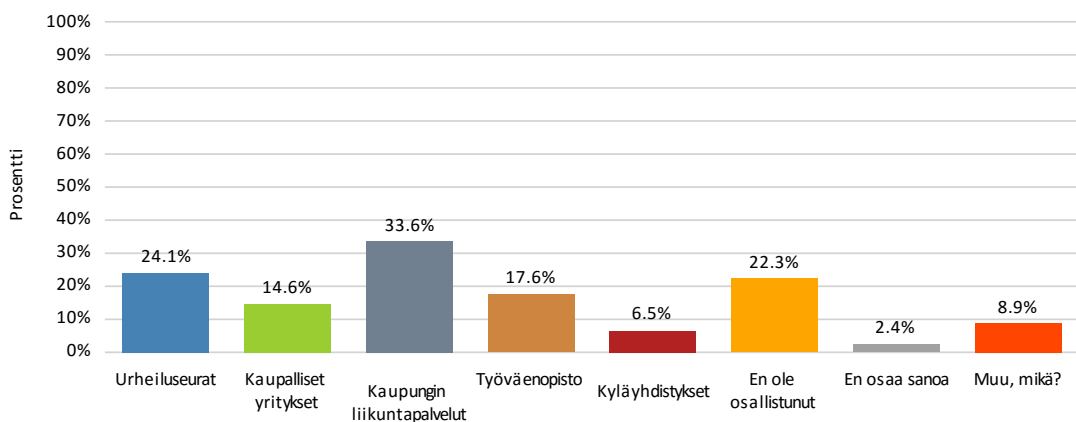
6.4 Ohjatut ryhmät

Yli neljännes vastaajista ilmoitti, että ei ole osallistunut minkään tahon järjestämään ohjattuun liikuntatoimintaan. Noin viidennes vastasi käyvänsä kaupungin tai jonkun muun tahon ohjatuissa liikuntaryhmissä 2-3 kertaa viikossa. Vastaajista alle 10 % ilmoitti käyvänsä ohjatuissa liikuntaryhmissä 1-2 kertaa kuukaudessa. Noin 5% prosenttia vastaajista käyttää ohjattuja palveluita päivittäin tai lähes päivittäin.



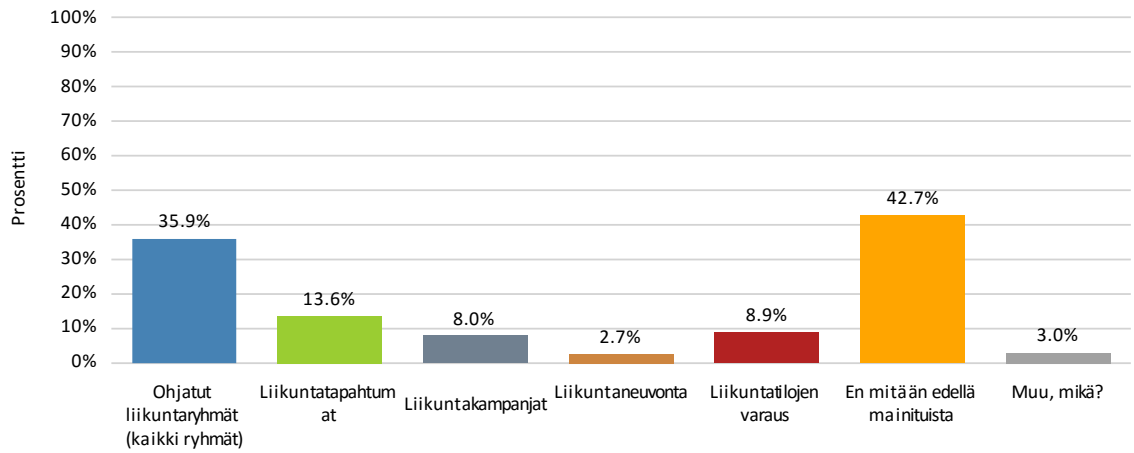
Kuvio 9. Osallistuminen ohjattuihin ryhmiin

Reilut 30% vastaajista ilmoitti, että ohjattujen ryhmien järjestävä taho on ollut kaupungin liikuntapalvelut. Vastaajista noin neljännes ilmoitti, että ohjattujen ryhmien järjestävä taho on ollut urheiluseurat. 22% ilmoitti, että ei ole käyttänyt ohjattuja liikuntapalveluita ollenkaan.



Kuvio 10. Liikuntaryhmien järjestävä taho

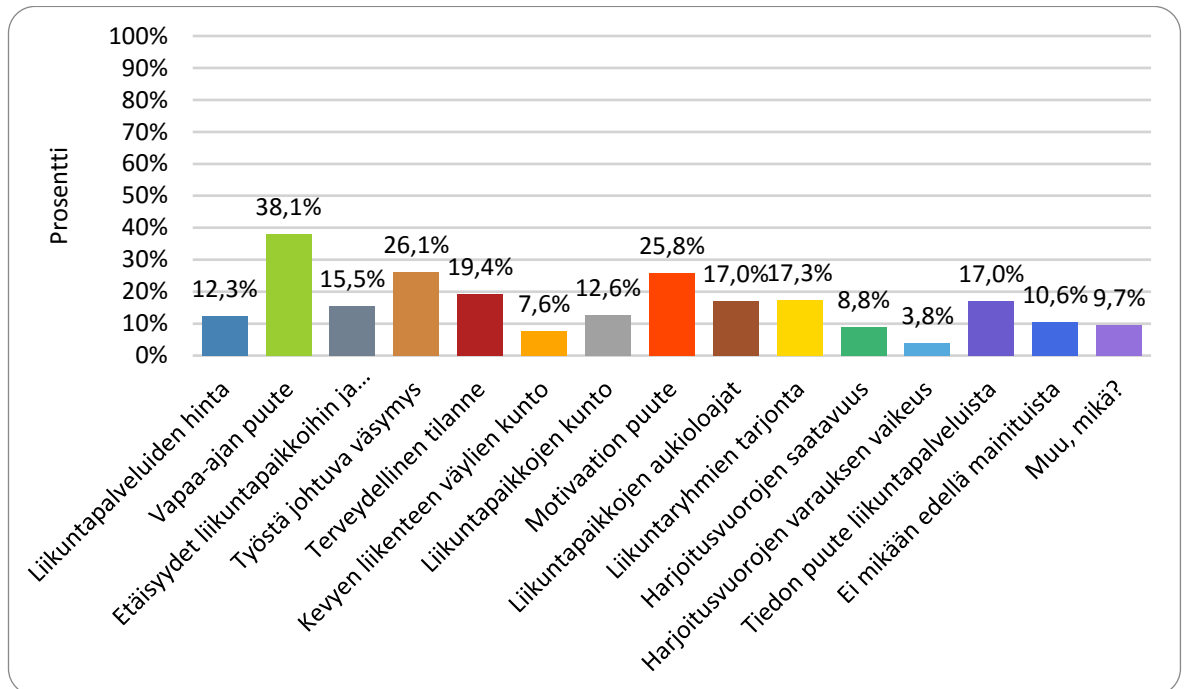
42% vastasi ettei ole käyttänyt tai osallistunut liikuntapalveluiden toimintaan viimeisen 12 kuukauden aikana. 35 % ilmoitti käyttäneensä ohjattuja liikuntaryhmiä, joko Vesihovissa tai muualla. Noin 13% vastanneista ilmoitti osallistuneensa liikuntatapahtumiin.



Kuvio 11. Liikuntapalveluiden toimintaan osallistuminen

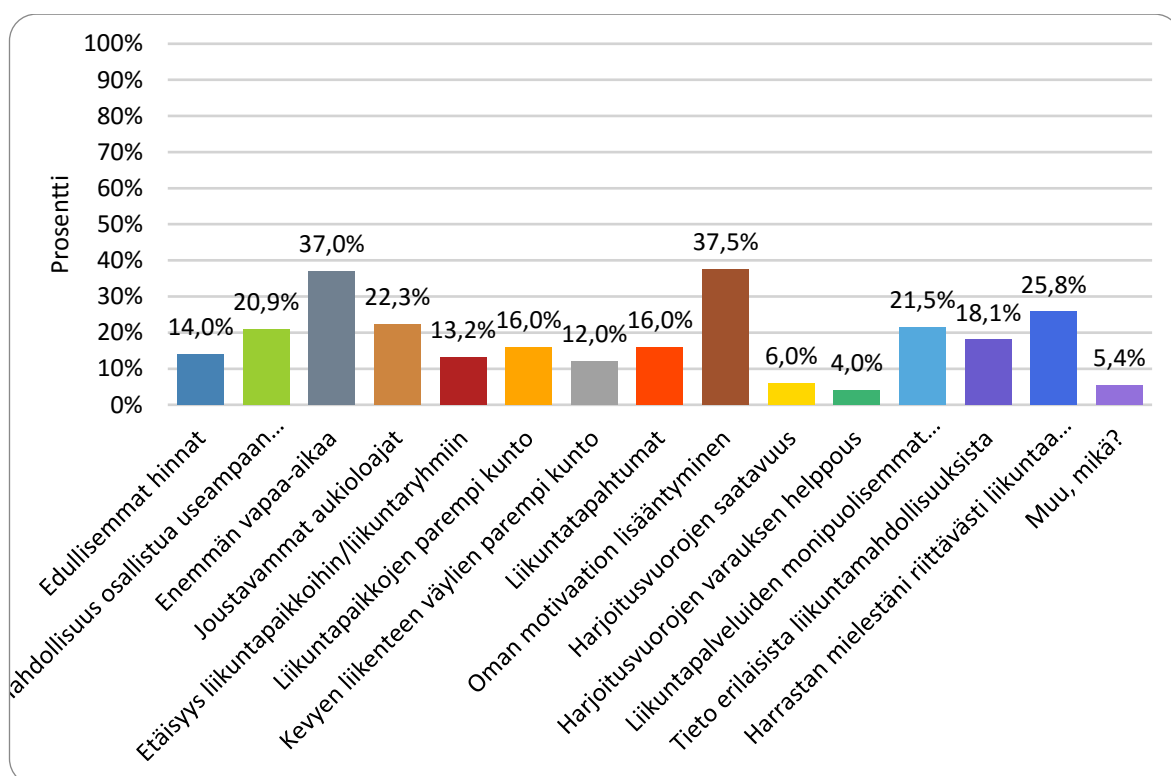
6.5 Rajoittavat ja lisäävät tekijät

Noin 38 % vastaajista ilmoitti vapaa-ajan puutteen rajoittavan eniten liikuntaa. Neljännes vastaajista koki työstä johtuvan väsymyksen ja motivaation puutteen olevan rajoittava tekijä liikkumisessa. Vastaajista 17% koki liikuntapaikkojen aukioloaikojen, liikuntaryhmien tarjonnan ja tiedon puutteen olevan rajoittava tekijä liikunnan harrastamisessa.



Kuvio 12. Liikuntaa rajoittavat tekijät

Vastaajista 37% kertoi oman motivaation lisääntymisen vaikuttavan liikunnanharrastamiseen positiivisesti. Niin ikään 37% vastaajista olisi sitä mieltä, että vapaa-ajan lisääntyminen lisäisi myöskin liikunnan harrastamista. Noin 26% vastasi, että tieto uusista liikuntamahdollisuuksista lisäisi liikuntaharrastustaan. 22% vastaajista kertoi joustavampien aukiolojen vaikuttavan positiivisesti oman liikunnanharrastamisen määrään. Neljännes vastaajista oli sitä mieltä, että mahdollisuus osallistua useampaan palveluun lisäisi heidän liikuntaharrastustaan.



Kuvio 13. Liikuntaa lisäävät tekijät

6.6 Näkemykset liikuntapalveluita tuottavista tahoista

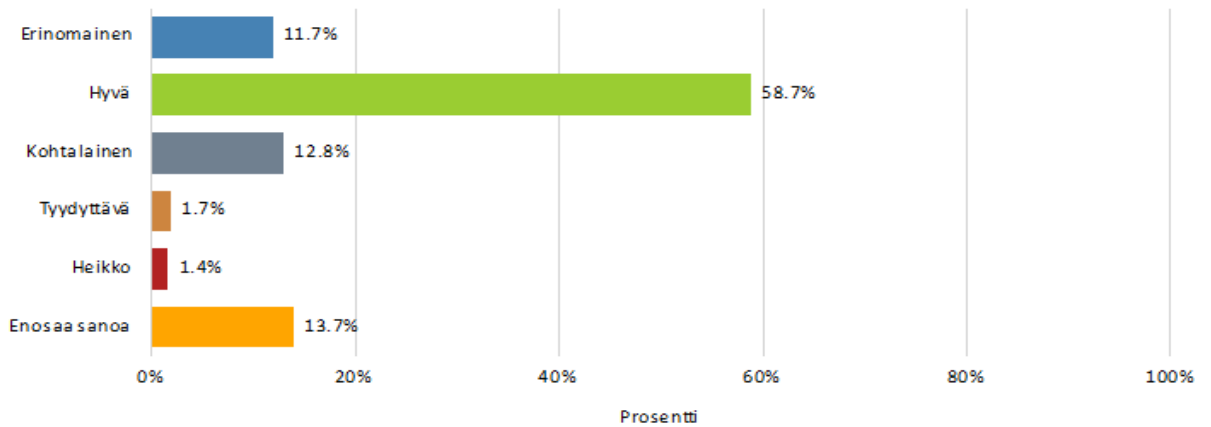
Noin 60% vastasi, että lasten ja nuorten liikunnan järjestävä taho tulisi olla liikuntapalvelut. Lähes 80% vastaajista oli sitä mieltä, että työikäisten liikuntapalveluiden tuottaminen kuuluu liikuntapalveluille. Vastaajista 73% oli sitä mieltä, että ikäihmisten 65 v.+ ja erityisliikunnan järjestävä taho on liikuntapalvelut. Melkein 88% mukaan kilpa- ja huippu-urheilun järjestäminen kuuluu urheiluseuroille ja yhdistyksille.

	Liikunta- palvelut	Ope- tus- ja var- hais- kasva- tus	Sosi- aali- ja ter- veys	Työ- väen- opist o	Seu- rat/yh- distykset	Yri- tyk- set	En osa a sa- noa
Lapset ja nuoret alle 18 v.	60,7%	74,5 %	8,9 %	5,5 %	68,1%	3,7 %	4,3 %
Työikäiset 18-64 v.	77,7%	2,1%	22,9 %	46,3 %	66,5%	40,2 %	5,5 %
Ikäihmiset 65 v.+ ja erityisliikunta	72,8%	1,5%	61,8 %	42,9 %	42,6%	9,5 %	6,5 %
Kilpa- ja huippu-urheilu	18,7%	4,0%	1,6 %	0,9 %	87,5%	17,8 %	9,3 %

Taulukko 5. Kohderyhmän liikunnan järjestäjästä

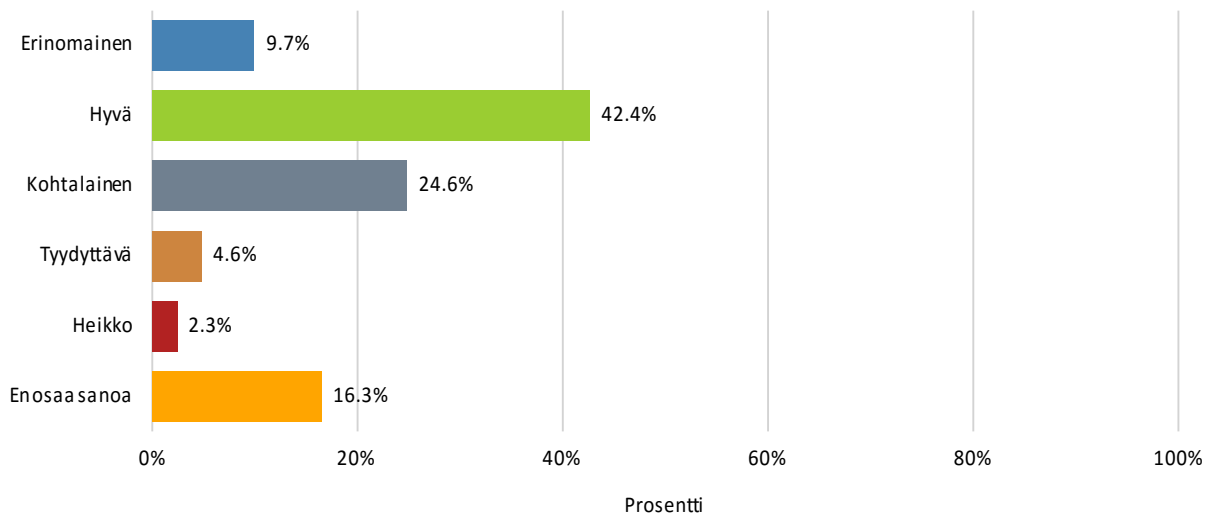
6.7 Uimahallin kokonaisarviointi

Suurin osa vastaajista piti Vesihovin yleistä viihtyvyyttä hyvänä tai erinomaisena. Noin 13% vastasi yleisen viihtyvyyden olevan kohtalaisella tasolla.



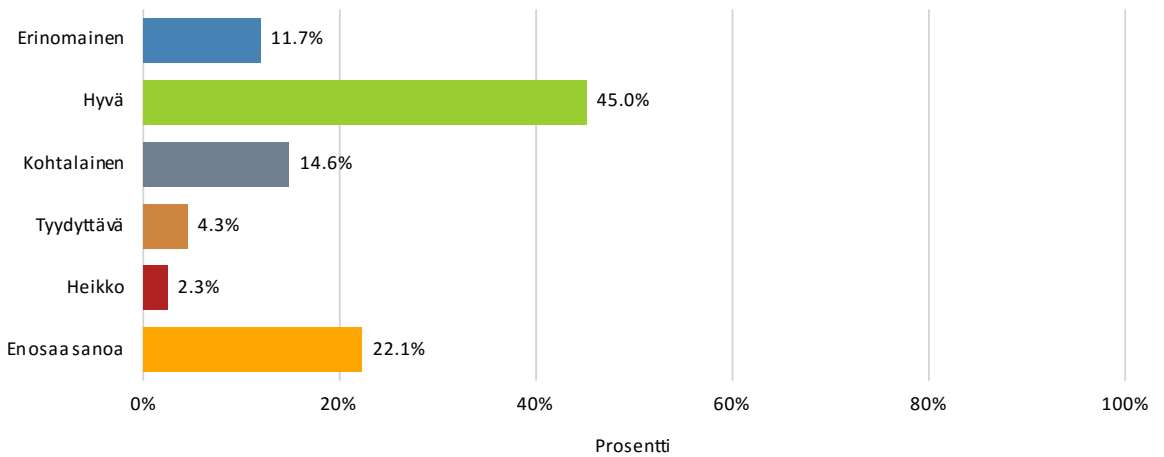
Kuvio 14. Vesihovin yleinen viihtyvyys

Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että Vesihovin hintataso oli hyvä tai erinomainen. Neljännes vastanneista piti hintatasoa kohtalaisena. 7% ilmoitti hintatason olevan tyydyttävä tai heikko.



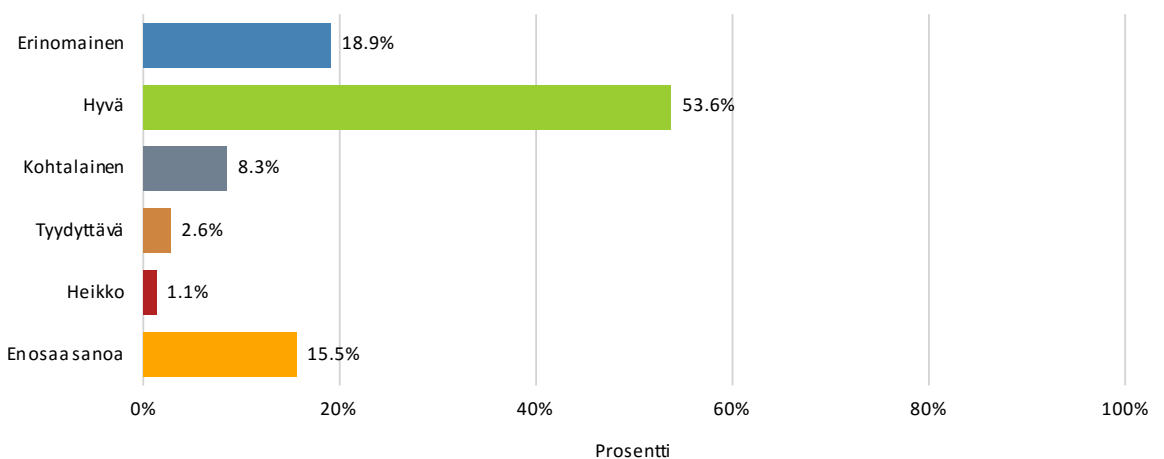
Kuvio 15. Vesihovin hintataso

57% vastaajista piti kahvion palveluita hyvällä tai erinomaisella tasolla. 15% ilmoitti niiden olevan kohtalaiset.



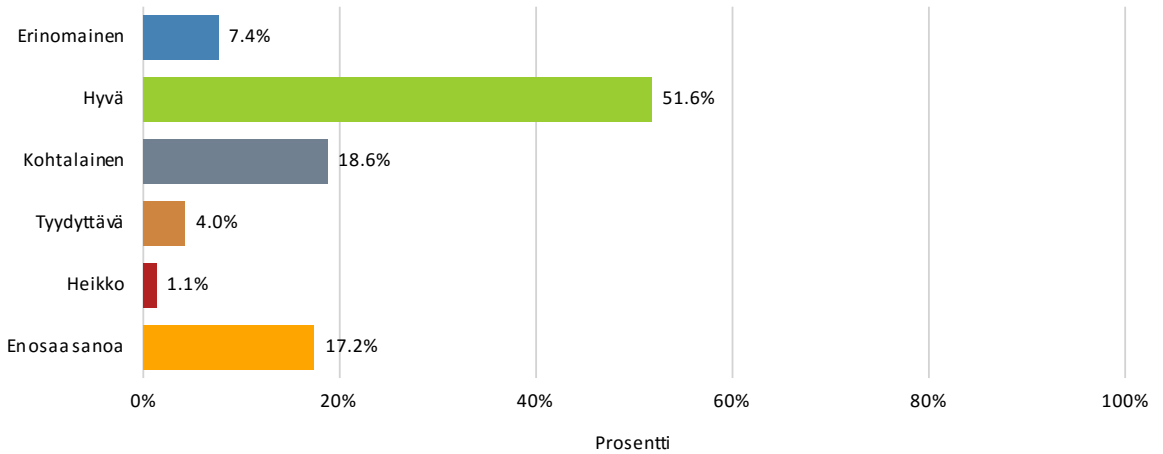
Kuvio 16. Vesihovin kahvion palvelut

Suurin osa eli noin 73% vastaajista piti asiakaspalvelua erinomaisena tai hyvänä. Noin 8% vastaajista oli sitä mieltä, että asiakaspalvelu on kohtalaista ja 3% oli sitä mieltä, että asiakaspalvelu on tyydyttävää.



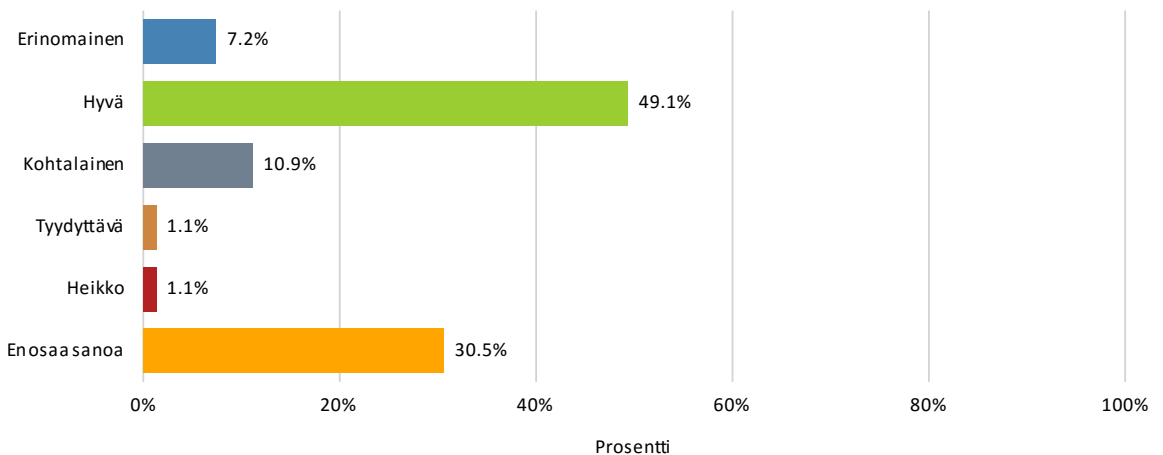
Kuvio 17. Vesihovin asiakaspalvelu

Vastaajista suurin osa piti Vesihovin hygieniatasoa erinomaisena tai hyvänä. 19% vastaajista ilmoitti hygieniatason olevan kohtalaista. 5% vastaajista oli sitä mieltä, että hygieniataso on tyydyttävää tai heikkoa.



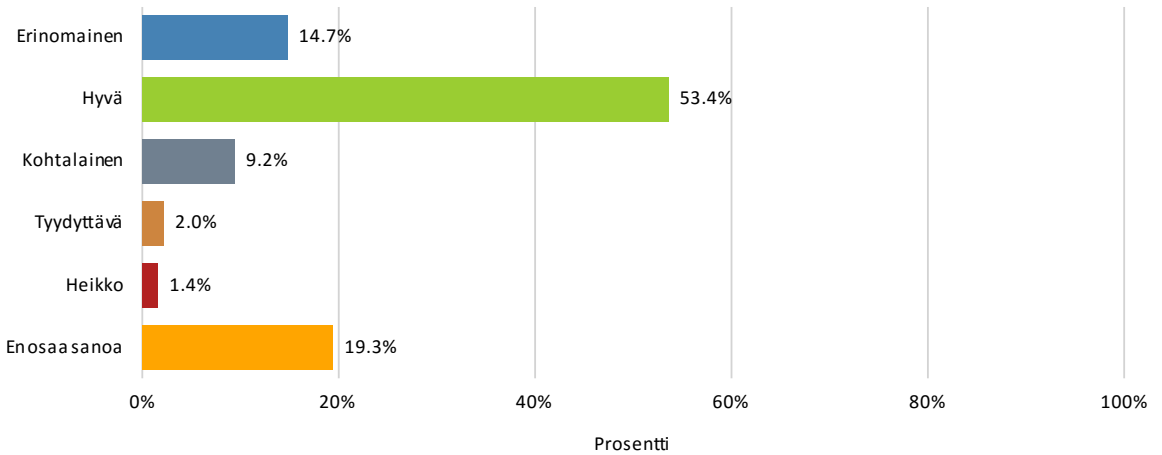
Kuvio 18. Vesihovin hygieniataso

Yli puolet vastaajista piti Vesihovin sisätiloja erittäin tai hyvin esteettömänä. 11% vastaajista oli sitä mieltä, että esteettömyys on kohtalaisella tasolla. 2% vastaajista ilmoitti esteettömyyden olevan joko tyydyttävää tai heikkoa.



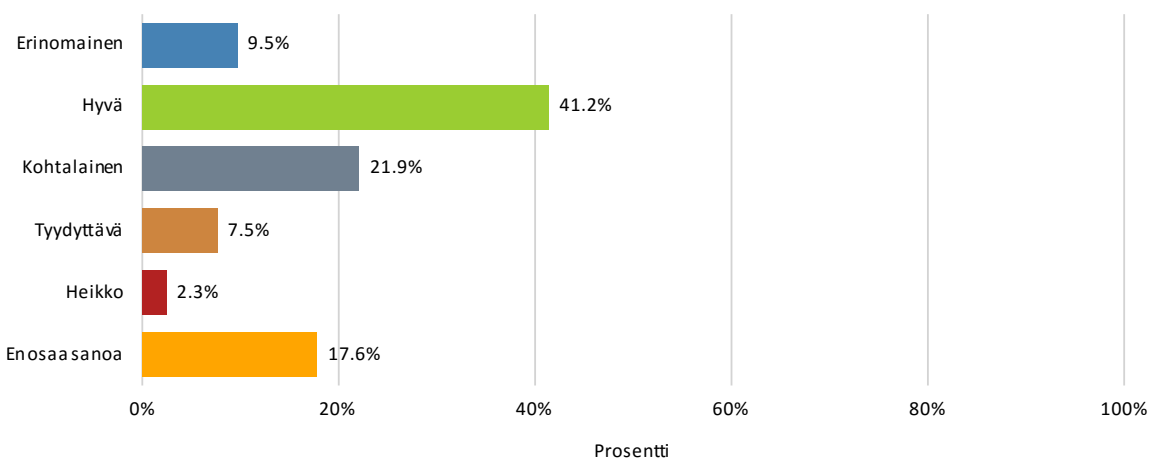
Kuvio 19. Vesihovin esteettömyys.

Suurin osa vastaajista koki Vesihovin turvallisuuden ja uinninvalvonnan olevan erinomaista tai hyvää. 9% piti turvallisuutta ja uinninvalvontaa kohtalaisena. 3% vastaajista ilmoitti turvallisuuden ja uinninvalvonnan olevan tyydyttävää tai heikkoa. 19% vastaajista ei osannut sanoa.



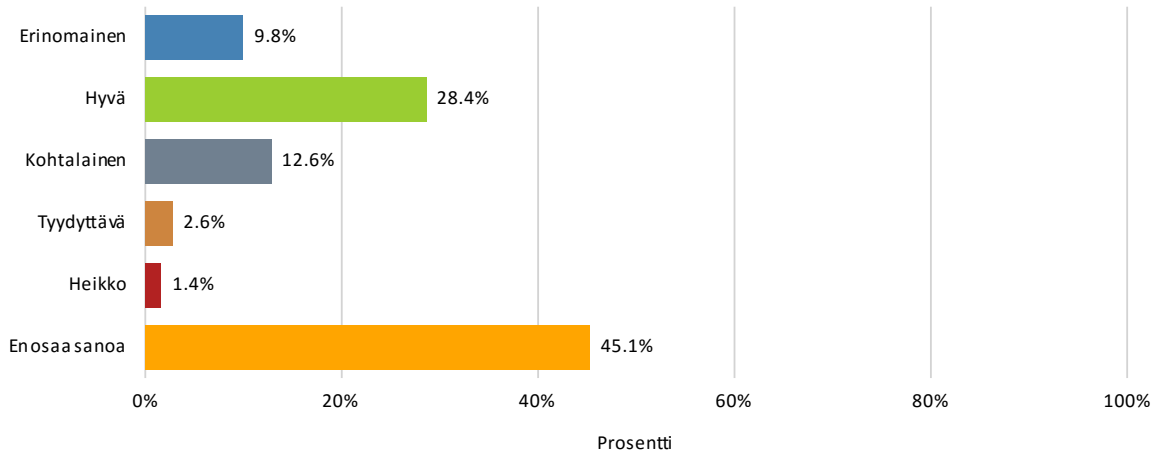
Kuvio 20. Vesihovin turvallisuus ja uinninvalvonta

51% vastaajista piti Vesihovin tiedottamisen hyvänä tai erinomaisena. 22% vastaajista ilmoitti sen olevan kohtaisella tasolla ja 10% vastaajista ilmoitti sen olevan tyydyttävää tai heikkoa.



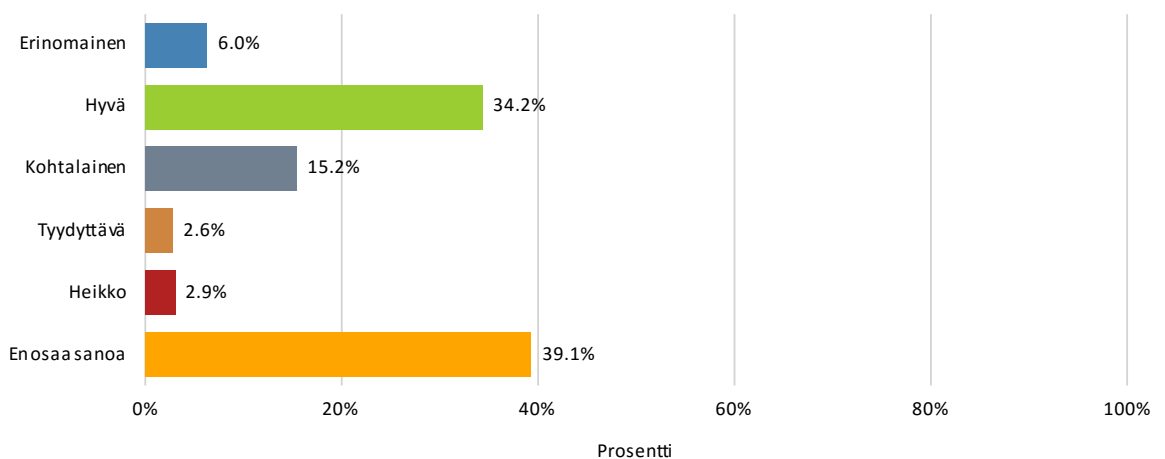
Kuvio 21. Vesihovin tiedottaminen

38% piti Vesihovin ohjattuja ryhmiä, joko erinomaisena tai hyvinä. 13% ilmoitti ryhmien olevan kohtalaisia ja 4% ilmoitti niiden olevan tyydyttäviä tai heikkoja. Melkein puolet vastaajista ei osannut sanoa.



Kuvio 22. Vesihovin ohjatut ryhmät

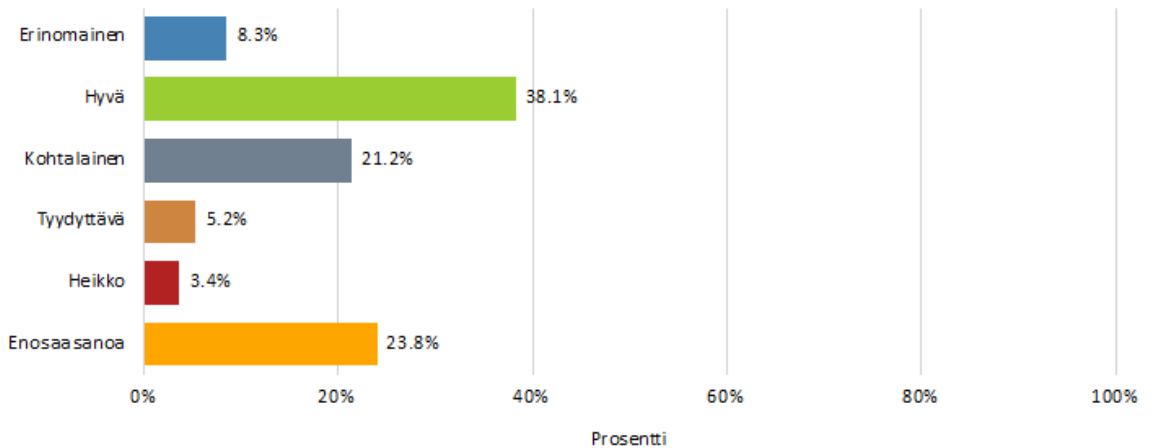
40% vastaajista ilmoitti Vesihovin tapahtumien olevan joko erinomaisia tai hyviä. 15% ilmoitti tapahtumien olevan kohtalaisia. 5% vastaajista ilmoitti tapahtumien olevan tyydyttävällä tai heikolla tasolla. Neljälläkymmenellä prosentilla vastaajista ei ollut mielipidettä tapahtumista.



Kuvio 23. Vesihovin tapahtumat

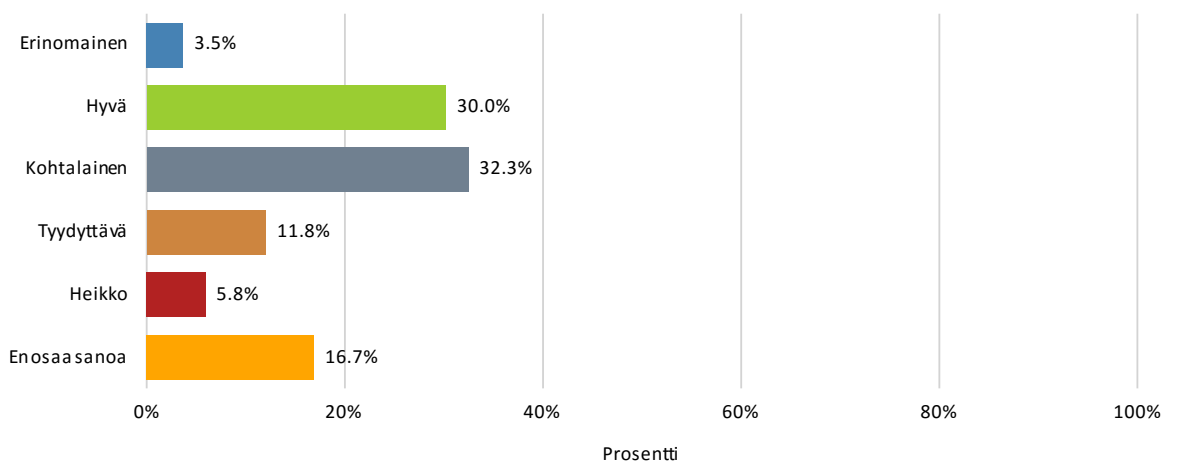
6.8 Liikuntapalveluiden kokonaisarviointi

Melkein puolet vastaajista piti liikuntapalveluiden hintatasoa joko hyvänä tai erinomaisena. Viidennes vastaajista ilmoitti hintatason olevan kohtalaisella tasolla. 9% vastaajista ilmoitti hintatason olevan tyydyttävä tai heikko.



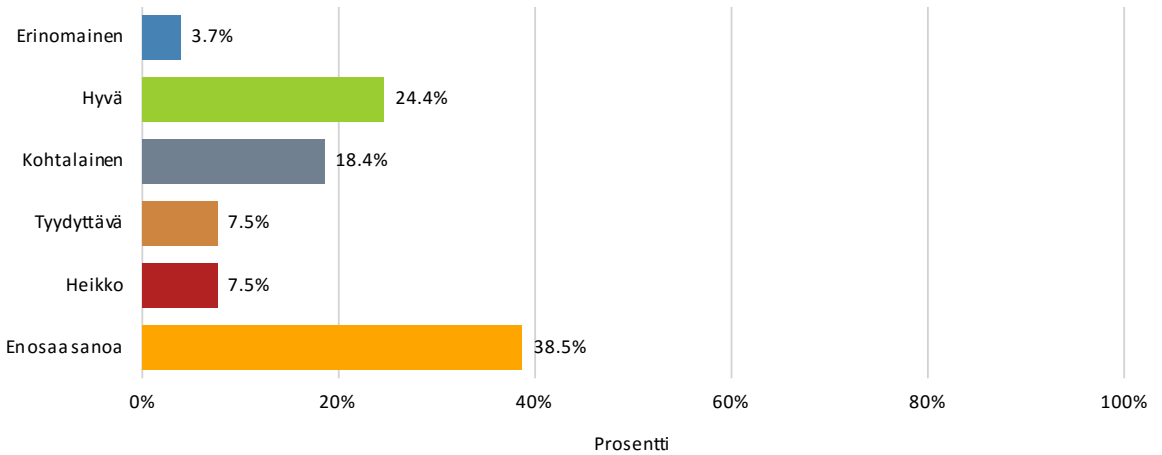
Kuvio 24. Liikuntapalveluiden hintataso

Hyvin harva vastaaja ilmoitti liikuntapalveluiden tiedottamisen olevan erinomaista. 30% vastaajista arvio sen olevan hyvällä tasolla ja kolmasosa vastaajista ilmoitti tiedottamisen olevan kohtalaista. 18% ilmoitti tiedottamisen olevan joko tyydyttävää tai heikkoa. 17% ei osannut sanoa.



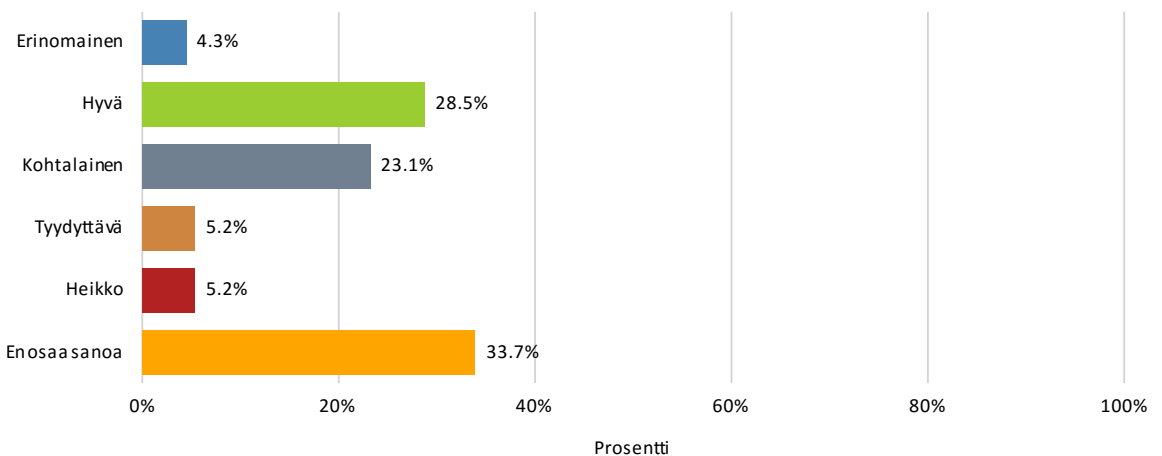
Kuvio 25. Liikuntapalveluiden tiedottaminen

4% vastaajista ilmoitti henkilöstön tavoitettavuuden olevan erinomaista. Neljännes vastaajista ilmoitti tavoitettavuuden olevan hyvällä tasolla. 19% vastaajista ilmoitti tavoitettavuuden olevan kohtalaista ja 15% ilmoitti sen olevan joko tyydyttävää tai huonoa. 38% ei osannut vastata kysymykseen.



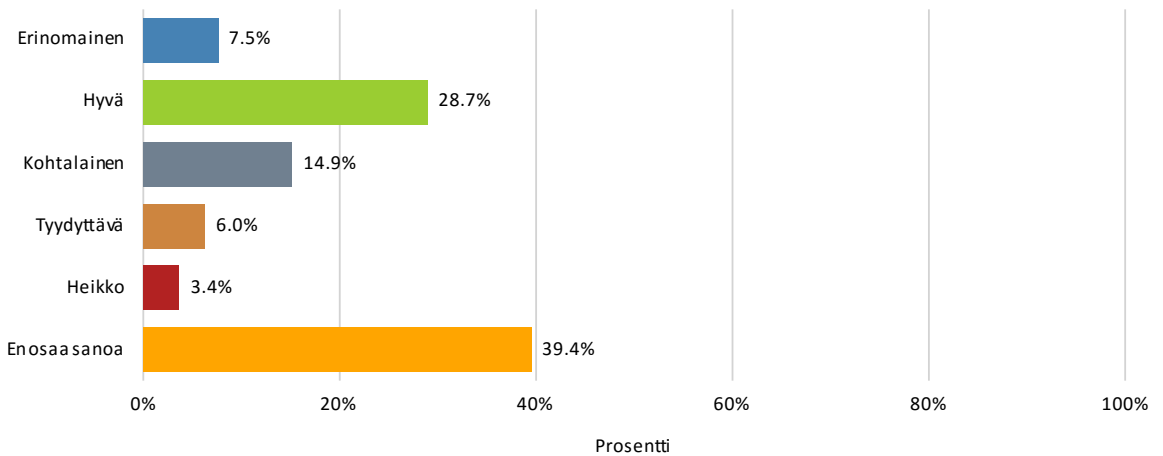
Kuvio 26. Liikuntapalveluiden henkilöstön tavoitettavuus

Kolmannes vastanneista ilmoitti liikuntapalveluiden tapahtumien olevan joko kiitettäviä tai hyviä. Noin neljänneksen mielestä tapahtumat ovat kohtalaisia ja 10% ilmoitti niiden olevan tyydyttäviä tai heikkoja. 34% vastanneista ei osannut sanoa.



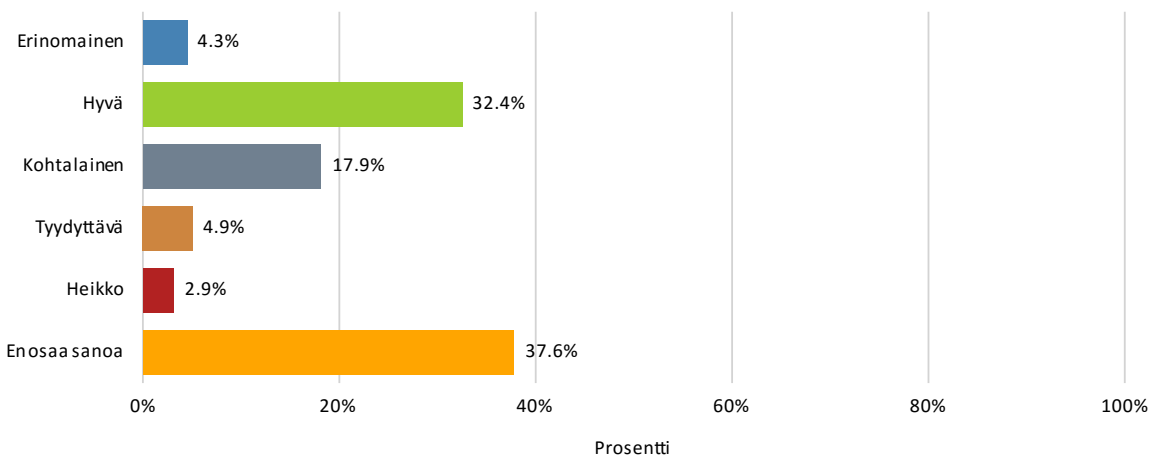
Kuvio 27. Liikuntapalveluiden järjestämät tapahtumat

36% vastanneista oli sitä mieltä, että liikuntapalveluiden ohjatut ryhmät ovat erinomaisia tai hyviä. 15% oli sitä mieltä, että ryhmät ovat kohtalaisia ja 9% vastanneiden mielestä, että ryhmät ovat tyydyttäviä tai heikkoja.



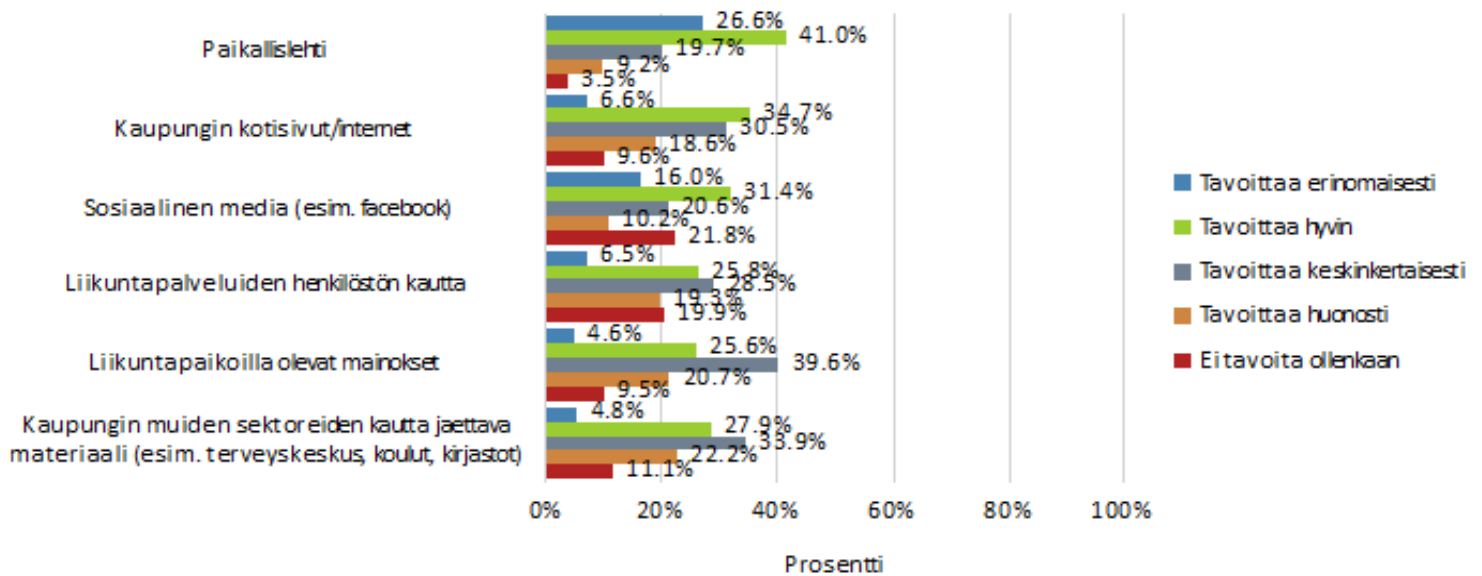
Kuvio 28. Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät

Lähes 37% vastasi liikuntakampanjoiden olevan erinomaisia tai hyviä. 18% vastaajista ilmoitti kampanjoiden olevan kohtalaisia. 8% vastaajista ilmoitti kampanjoiden olevan joko tyydyttäviä tai heikkoja. Lähes 40% vastaajista ei osannut sanoa.



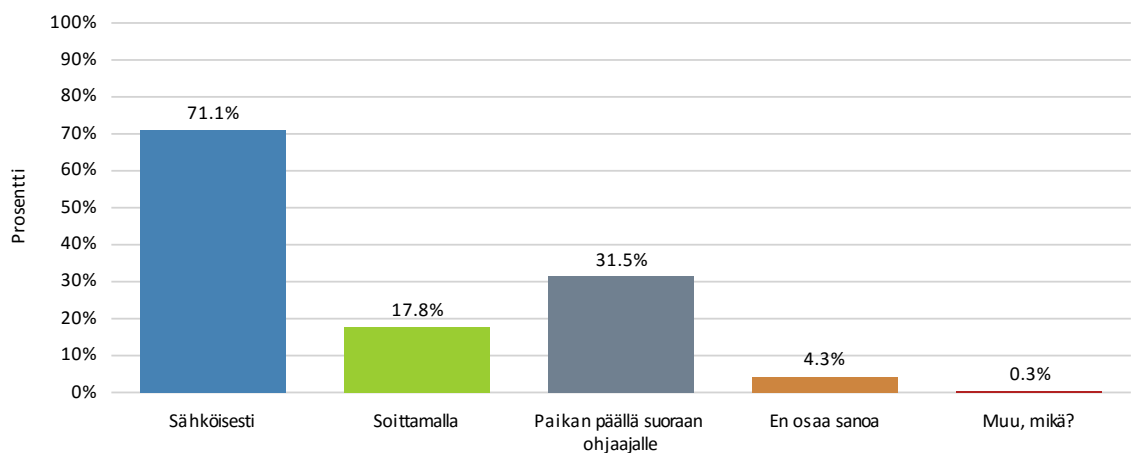
Kuvio 29. Liikuntapalveluiden liikuntakampanjat

Jopa 70% vastaajista ilmoitti, että paikallislehti tavoittaa hyvin tai erinomaisesti. Tavoittaminen kaupungin kotisivujen kautta tavoittaa hyvin tai erinomaisesti 41% vastaajista. Muun sosiaalisen median kautta tavoitetaan hyvin tai erinomaisesti 47% vastaajista. Yli kolmannes vastaajista oli sitä mieltä, että markkinointi sosiaalisen median kautta tavoittaa huonosti tai ei ollenkaan.



Kuvio 30. Markkinoinnin tavoitettavuus

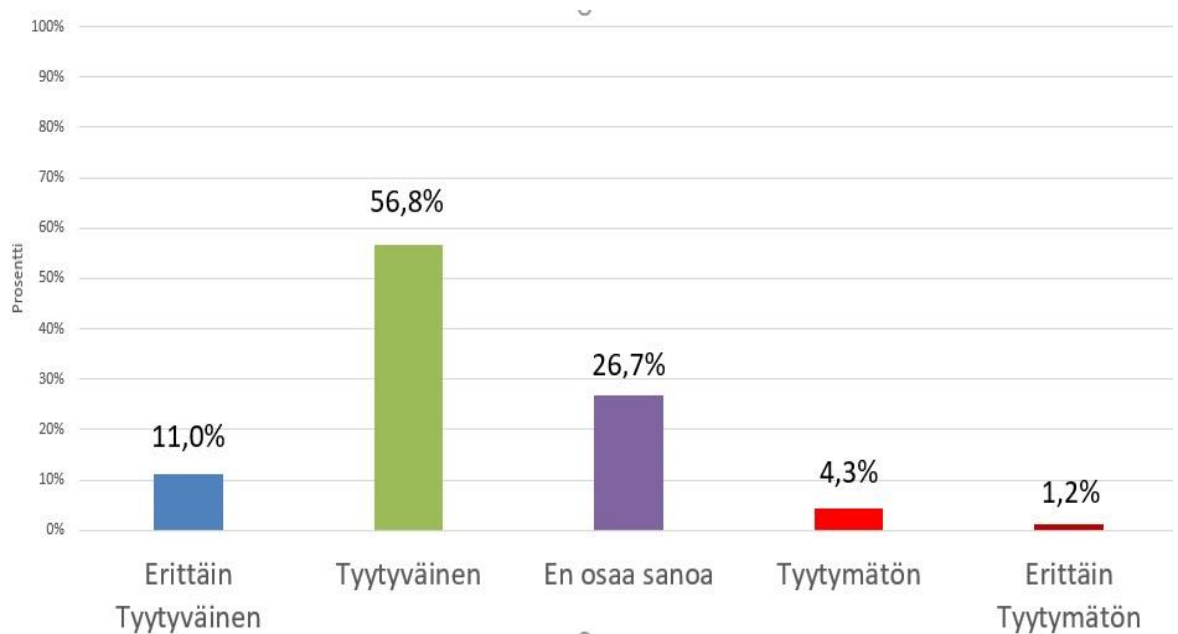
Yli 70% vastaajista ilmoittautuisi liikuntaryhmiin sähköisesti. Noin joka kolmas vastaajista kannatti paikan päällä ilmoittautumista. Lähes 18% piti mieluisena ilmoittautumistapana soittamista.



Kuvio 31. Mieluisin ilmoittautumistapa

6.9 Vastaajien tyytyväisyys Loimaan liikuntapalveluihin

Lähes 60% vastaajista ilmoitti olevansa tyytyväisiä Loimaan liikuntapalveluihin kokonaisuutena. Noin 27% ei osannut sanoa mielipidettään ja reilut 10% vastanneista olivat erittäin tyytyväisiä. Noin 5% vastanneista olivat joko erittäin tyytymättömiä tai tyytymättömiä liikuntapalveluihin.



Kuvio 32. Tyytyväisyys liikuntapalveluihin

6.10 Avoimet vastaukset

Liikuntakyselyssä oli myöskin osio, jossa sai halutessaan antaa vapaamuotoista palautetta ja kehitysehdotuksia liikuntapalveluille sekä antaa ehdotuksia esimerkiksi uusista palveluista, liikuntaryhmistä tai –kursseista, joita asukkaat kaipasivat kuntaan. Vastauksia tähän kohtaan kertyi paljon ja seuraavassa on koottu muutamia esimerkkejä, joita nousi esille vapaan palautteen osiossa.

1. Tiedottaminen ja markkinointi

Liikuntapalveluiden tiedottamista toivottiin parannettavan, jotta tiedot liikuntamahdollisuuksista tavoittaisivat mahdollisimman monet.

”Lisää tiedottamista, joka tavoittaisi myös satunnaisen liikuntapalveluiden käyttäjän”

”Liikuntaneuvoja? Onko Loimaalla tällaista palvelua, kysymyksistä sai sen kuvan, että on mutta markkinointi eikä henkilön tavoitettavuus ole löytänyt minua”

”Tiedotusta vähän saatavilla”

”Liikuntapalveluiden näkyvyyteen pitäisi panostaa ainakin somessa”

”Tiedottamisessa paljon parantamisen varaa”

2. Helppoa ja matalankynnyksen liikuntaa lisää

Matalankynnyksen liikuntaryhmiä toivottiin vastauksissa lisättävän sekä lapsille, että aikuisille.

”Työterveyshuolto mukaan (ylipainoiset, reuma, verenpainetauti...) ja matalankynnyksen aloituspaikat”

”Tavallisten työssäkäyvien ihmisten höntsäliikuntaa”

”Esimerkiksi ryhmä, jossa matalalla kynnyksellä kokeiltaisiin erilaisia liikuntamuotoja”

”Kaipaam lapsille ihan tavallista liikuntakerhoa, jossa kokeiltaisiin eri lajeja ja pelattaisiin vaikka hippaa”

”Kuntosaliohjausta aloittelijoille”

”Lapsille helppoa ja yleistä liikkumista”

3. Vesihovin aukioloajat

Toiveet uimahallin aukioloaikojen laajentamisessa näkyi avoimissa vastauksissa useaan otteeseen.

”Vesihovin aukioloaikaa pitäisi muuttaa myös sunnuntaisin auki olevaksi. Usein sunnuntaisin olisi aikaa käydä uimassa mutta nyt se ei onnistu”

”Vesihovin aukioloajat ihmetyttävät; esim. sunnuntai, vallan kiinni, vaikka silloin olisi eniten asiakkaita”

”Uimahallin pitäisi ehdottomasti olla auki arkipyhinä ja sunnuntaisin. Esim. pääsiäisenä olisi ollut monta päivää joutilasta aikaa lähteä vaikka uimaan. Myös lauantain aukioloaikaa pidennettävä”

”Vesihovi auki myös sunnuntain-KIITOS. Ainakin voisi kokeilla ainakin muutamia sunnuntaita pitää auki”

”Vesihovi auki pidempään viikonloppuisin”

”En ole yhtään tyytyväinen Vesihovin aukioloajoista”

4. Liikuntapaikat

Liikuntapaikkojen hoitoa ja kehittämistä pidettiin tärkeänä useassa avoimessa vastauksessa.

”Kaupungin urheilukeskuksen kehittäminen”

”Liikuntapaikat kuntoon!!!”

”Skeittiparkkeja nuorisolle”

”Lisää luontoon ja retkeilyyn liittyvää”

”Liikuntapaikkojen (kentät ja pururadat) hoito ja kiertely säännöllisesti. Myös muiden tilojen (sisätilat) jatkuva kiertely ja hoitaminen ja huoltaminen”

”Alastaron liikuntapaikat tarvitsevat hoitoa, niin urheilukenttä kuin Alastaro-halli”

5. Kuntosalilaitteet

Kuntosalilaitteiden päivittämistä pidettiin kaikkien kuntosalien osalta ajankohtaisena ja tärkeänä.

”Kuntosalin laitteet vanhanaikaisia”

”Alastaron liikuntahallin kuntosalille (Alastaro halli) uusia/toimivia kuntosalilaitteita”

”Hirvihovin kuntosalille pitäisi saada uusia laitteita”

”Alastaron kuntosalille laajemmat aukiolot”

”Mellilän kuntosali kaipaa päivitystä ehdottomasti”

”Kaupungin keskustan kuntosalin välineistö on suht vanhaa”

”Hirvihovin kuntosali kaipaa isoa remonttia”

7 Pohdinta

Tämän tutkimuksen päälöydöksinä voidaan pitää sitä, että loimaalaiset aikuiset harrastavat paljon liikuntaa vapaa-ajallaan. Tutkimuksesta kävi ilmi myöskin mitä asiat vaikuttavat liikuntaharrastusta lisäävästi tai heikentävästi sekä mitkä ovat loimaalaisten eniten käyttämiä kaupungin hallinnoimia liikuntapaikkoja. Liikunnan harrastamiseen heikentävästi vaikuttavia tekijöitä olivat vapaa-ajan puute, työstä johtuva väsymys ja henkilökohtainen motivaation vähyys. Liikunnan lisääntymiseen eniten vaikuttavia tekijöitä olivat vastaavasti oman motivaation ja vapaa-ajan lisääntyminen sekä liikuntapaikkojen joustavammat aukioloajat. Loimaalaisten eniten käyttämiä liikuntapaikkoja ovat kevyenliikenteenväylät, maastoliikuntapaikat ja ladut sekä uimahalli. Suurin osa vastaajista piti tarjolla olevia liikuntapalveluita hyvinä tai kohtalaisina. Vastaajat pitivät pääosin myöskin Vesihovin palveluita hyvinä.

7.1 Liikunta-aktiivisuus

Tutkimuksessa selvisi, että viimeisen kahdentoista kuukauden aikana vastaajista 67% oli liikkunut kestävyyskunnan osalta joka viikko UKK-instituutin suositusten mukaisesti. Suositus on vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti. Kyselyyn osallistuneista joka viides vastasi suositusten täyttyvän joka toinen viikko. Puolet vastaajista täyttää UKK-instituutin liikunta suosituksen myöskin lihaskuntoharjoittelun osalta. Joka viidennen viikoittaiseen liikuntaan kuuluu kuntosaliharjoittelu joka toinen viikko. UKK-instituutti julkaisi vuonna 2011 katsauksen suomalaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja kunnosta, joka kuvaa väestön fyysisen aktiivisuuden määrää ja riittävyttä terveysliikunnan näkökulmasta. Katsauksen mukaan vain joka kymmenes täyttää sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan suosituksen. Harvempi kuin joka viides harjoittaa lihaskuntoaan suositusten mukaan ja noin puolet työikäisistä liikkuu kestävyyskunnan kannalta riittävästi. (UKK-Instituutti 2011, 5.) Jos verrataan tämän tutkimuksen tuloksia UKK-instituutin tekemään katsaukseen, voidaan todeta, että loimaalaiset harrastavat kestävyyskunnan osalta selkeästi enemmän kuin suomalaiset keskimäärin. UKK-instituutin katsauksen mukaan harvempi kuin joka viides suomalainen harjoittaa lihaskuntoaan suositusten mukaisesti. Tämän tutkimuksen mukaan yli puolet tutkimukseen osallistuneista harjoittaa lihaskuntoaan suositusten mukaisesti. (UKK-Instituutti 2011, 5.)

Tämän tutkimuksen tuloksia ja UKK-instituutin tekemää katsausta ei kuitenkaan voida verrata suoraan toisiinsa, koska tähän tutkimukseen osallistui myöskin yli 65 vuotiaat ja henkilöt ja kyselytutkimus suoritettiin niin sanotusti vapaaehtois pohjalta. Tutkimuksessa ei siis välttämättä tavoitettu tasapuolisesti liikuntaa harrastavia sekä liikunnallisesti passiivisia henkilöitä.

Vuonna 2009-2010 aikuisväestölle (18-65 vuotiaalle) tehdyssä kansallisessa liikuntatutkimuksessa todetaan 55% suomalaisista harrastavan liikuntaa keskimäärin neljä kertaa viikossa. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2009). Tähänkään tutkimukseen tuloksia ei voida verrata suoraan, koska kysymysten asettelu oli erilainen. Tässä tutkimuksessa oli mukana yli 65 vuotiaat, kun taas kansallisen liikuntatutkimuksen kohde olivat 18-65 vuotiaat henkilöt. Terveiden kannalta riittävän liikunnan määrä on ollut tuolloin tehdyssä ja tämän tutkimuksen osalta erilainen. Varovaisesti voidaan kuitenkin sanoa, että kyselyyn vastanneet loimaalaiset liikkuvat terveytensä kannalta hyvin. Tässäkin tulosten tulkintaa vaikeuttaa se, että kysely ei tavoittanut edustavaa otosta loimaalaisista.

7.2 Liikunnan harrastamista rajoittavat ja lisäävät tekijät

Tutkimus osoitti kuitenkin, että suurimmat liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät loimaalaisilla olevan vapaa-ajan puute, työstä johtuva väsymys ja motivaation puute. Vastaavasti liikuntaa lisäävät tekijät koettiin olevan niin ikään vapaa-ajan lisääntyminen. Tieto uusista liikuntamahdollisuuksista saisi vastaajat kyselyn mukaan lisäämään liikuntaharrastustaan. Tutkimuksessa kävi ilmi myöskin, että joustavammat aukioloajat saivat loimaalaiset lisäämään myöskin liikunnan harrastamista. Tämä kävi ilmi myöskin avoimissa vastauksissa. Vastauksien perusteella liikuntapaikkojen tulisi olla joustavasti avoinna silloin kun ihmiset ehtivät harrastaa liikuntaa.

7.3 Suosituimmat liikuntapaikat

Loimaalaisten kaksi suosituinta liikuntapaikkaa olivat linjassa myöskin valtakunnallisella tasolla mitattujen kanssa. Loimaalaisten selkeästi suosituimpia liikuntapaikkoja olivat kevyenliikenteenväylät ja maastoliikuntapaikat, joihin lukeutuu esimerkiksi pururadat sekä hiihtoladut. Uimahalli oli loimaalaisten kolmanneksi suosituin liikuntapaikka, kun taas valtakunnannallisen liikuntatutkimuksen mukaan uimahalli tulee sijalla seitsemän. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2009-2010)

Tutkimuksen perusteella voidaan siis todeta, että uimahalli on tärkeämpi liikuntapaikka loimaalaisille kuin suomalaisille yleensä ja tämän liikuntapaikan ylläpitämiseen kannattaa myöskin jatkossa panostaa.

7.4 Tyytyväisyys

Loimaalaiset osoittautuivat tutkimuksen mukaan olevan pääosin tyytyväisiä liikuntapalveluihinsa kokonaisuutena. Valtaosa vastaajista kertoi olevansa joko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä palveluihin. Vesihovin osalta vastaajat pitivät palveluita myöskin pääasiassa hyvänä. Avoimien vastausten perusteella kuntalaiset toivoivat Vesihovin aukioloaikojen laajenevan esimerkiksi pyhien ja viikonloppujen osalta.

7.5 Avoimet vastaukset

Avoimien palautteiden joukossa oli monipuolisesti toiveita ja terveisiä liikuntapalveluille. Avoimien vastauksien perusteella vastaajat toivoivat muun muassa panostusta liikuntapaikkojen kunnossapitoon ja esimerkiksi kuntosalien kalustoon. Liikuntapalveluiden tiedottamisen toivottiin jatkossa panostettavan myöskin enemmän, jolloin tieto erilaisista liikuntamahdollisuuksista tavoittaisi kuntalaiset paremmin. Uusien liikuntaryhmien osalta kuntalaisilla oli monenlaisia toiveita järjestettävistä liikuntaryhmistä. Tulevaisuudessa toivottiin olevan muun muassa enemmän mahdollisuuksia matalan kynnyksen liikuntaryhmiin niin aikuisille kuin lapsillekin. Osan liikuntapaikkojen aukioloaikojen toivottiin myöskin laajenevan.

7.6 Ilmoittautuminen

Liikuntapalveluilla ei ole tällä hetkellä käytössä varsinaista ilmoittautumisjärjestelmää. Vastauksien perusteella liikuntapalveluiden toimintaan ilmoittautuisi mieluiten sähköisesti yli 70% vastanneista. Tulevaisuudessa kannattaisi harkita tällaisen järjestelmän käyttöön ottoa ja siirtyä esimerkiksi asteittain sähköisen järjestelmän käyttöön, kuitenkin osa vastaajista ilmoitti haluavansa ilmoittautua jollakin muullakin tavalla. Sähköinen järjestelmä voisi olla käytössä koko vapaa-aikasektorilla, jolloin kustannukset eivät kohdistuisi pelkästään yhdelle sektorille. Vapaa-aikapalvelut järjestävät vuoden aikana useampia tapahtumia, joissa sähköinen ilmoittautuminen oli tarpeellista ja helpottaisi käytännön työtä huomattavasti. Järjestelmä toisi myöskin varmuuden tapahtumien järjestäjätaholle osallistuneiden määrästä, joka helpottaisi osaltaan myöskin järjestelyissä. Uimahallin osalta sähköinen järjestelmä toisi päivitystä myöskin nykyiseen ilmoittautumissysteemiin.

7.7 Liikuntalain mukaiset tavoitteet

Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että Loimaalla toteutetaan liikuntain mukaisia toimenpiteitä, joiden tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, hyvinvointia ja terveyttä. Asukkaiden fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukemista. Yksi lain tavoitteista on edistää myöskin liikunnan kansalais- ja seuratoimintaa. (Valo 2015) Tämä toteutuu myöskin Loimaalla esimerkiksi avustuksien ja liikuntapaikkojen kunnossapidon myötä.

Liikuntalakia toteuttaessa kuntien pitää ottaa huomioon myöskin, että kuntalaisia on kuultava sekä on huolehdittava asukkaidensa osallistumisen- ja vaikuttamismahdollisuuksista heitä koskevissa asioissa. (Valo 2015) Tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli myöskin toteuttaa sekä parantaa kuntalaisten osallistumisen- ja vaikuttamismahdollisuuksia.

7.8 Luotettavuus

Tutkimukseen vastasi yhteensä 351 Loimaalaista aikuista. Loimaalla asuu noin 13500 täysi-ikäistä henkilöä. (Väestörekisterikeskus 2017.) Vähäisen vastausmäärän vuoksi liikunta-aktiivisuutta ei voida varmuudella yleistää koskemaan koko Loimaan väestöä. Yhtenä epävarmuustekijänä voidaan mainita myöskin se, että saavutettiin tasapuolisesti myöskin sellaiset henkilöt, jotka eivät koe liikunnanharrastamista mitenkään erityisen tärkeänä. Myös henkilöt, joita vaikuttaminen liikunta-asioihin ei jostain syystä kiinnosta, saattoivat jäädä puuttumaan. Syitä tähän voivat olla muun muassa se, että ihmiset eivät koe voivansa vaikuttaa asioihin kyselytutkimuksen kautta. Toisaalta tuloksissa oli paljon vastauksia myöskin ”en osaa sanoa”, joten tämä kertoo osaltaan myöskin siitä, että kyselyyn on osallistunut myöskin sellaisia henkilöitä, jotka eivät käytä liikuntapalveluita juuri tällä hetkellä aktiivisesti. Vastausprosenttia ja ihmisten osallisuutta olisi ehkä ollut mahdollista parantaa suorittamalla kysely eri vuoden aikaan, jolloin esimerkiksi uimahallilla käy enemmän väkeä. Tällaisia vuoden aikoja ovat esimerkiksi syyskuu ja talvi. Vastaajia olisi saatettu myöskin tavoittaa paremmin, jos tieto ja näkyvyys kyselystä olisi tavoittanut kuntalaiset paremmin. Haastatteluita olisi ehkä kannattanut tehdä esimerkiksi mobiililaitteilla sellaisissa paikoissa missä ihmiset luonnollisesti liikkuvat ja viettävät aikaansa. Tällaisia paikkoja olisi voinut olla esimerkiksi isommat marketit, oppilaitokset ja työpaikat. Oppilaitosten kautta oltaisiin voitu tavoittaa enemmän nuoria ja parantaa myöskin heidän osallistumista tutkimukseen. Pohdittavaksi jäi myöskin työttömien osuus kyselyyn vastanneista. Vain 2 % kyselyyn vastanneista ilmoitti olevansa työttömänä. Miksi työttömien vastausprosentti jäi noin alhaiseksi?

Tuloksien vertailu valtakunnallisella tasolla on myöskin hankalaa, koska 2009-2010 tehdystä kansallisesta liikuntatutkimuksesta on käytetty mittarina liikuntakertoja per viikko. Toisin kuin tässä tutkimuksessa on käytetty UKK-instituutin suosituksia, jotka ovat kestävyyskunnan osalta 2,5 tuntia kevyesti tai 1,5 tuntia rasittavasti sekä kaksi kertaa viikossa lihaskuntoharjoittelua.

Tämä kysely on toistettavissa myös tulevaisuudessa. Se kannattaisikin uusina säännöllisin väliajoin. Kyselyä voitaisiin kuitenkin joiltain osin hieman rajata, jotta kyselystä saataisiin lyhyempi. Tulevaisuudessa kyselyä tehdessä kannattaa sen markkinointiin panostaa huomattavasti enemmän resursseja, jotta kysely saa näkyvyyttä enemmän sekä tavoittaa vastaamattoman joukon äänet myöskin nykyistä paremmin.

7.9 Johtopäätökset

Suurin osa vastaajista olivat aktiivisia liikkujia ja heillä oli myös toteuttamiskelpoisia ideoita liikuntapaikkojen parantamiseen ja saatavuuden lisäämiseen. Se kysymys jää auki, miten kuva muuttuu, jos useampi loimaalainen olisi vastannut kyselyyn. Saattaa olla, että aktiiviset liikkujat vastasivat ja vähemmän liikkuvien ääni jäi kuulematta.

Asukkaat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä liikuntapalveluiden toimintaan. Liikuntapalveluiden pitää kehittää liikuntaryhmien tarjontaa jatkossakin, jotta kuntalaisille löytyisi mieluisia liikuntaryhmiä ja palveluita. Erityisesti silmällä pitäen kaupungin muuta liikuntaryhmätointa yhteistyössä yhdistysten ja yritysten kanssa. Aikuisten matalankynnyksen liikuntaryhmille näytti tutkimuksen mukaan olevan kysyntää ja ne saisivat osan ihmisistä liikkumaan myöskin enemmän. Ryhmien tulisi olla sellaisella ajankohdalla, että kuntalaiset pääsisivät niihin osallistumaan. Toisaalta tutkimus ei kerro lisääntyisikö kuntalaisten liikkuminen suoraan samassa suhteessa, jos uusia ja erilaisia liikuntaryhmiä perustettaisiin lisää. Vai kävisikö niin, että henkilöt vain siirtyisivät ryhmistä toisiin. Epäselvää on myös se, miten ryhmäliikuntaryhmät vaikuttaisivat vertailtaessa miesten ja naisten liikunta-aktiivisuutta. Tällä hetkellä liikuntapalveluiden kohderyhmänä ovat pääasiassa ikäihmisten liikunta ja erityisryhmät, jolloin luonnollista on, että ryhmät kokoontuvat aamuisin ja päiväsaikaan. Liikuntapalveluiden on haastavaa järjestää toimintaa vesiliikunnan lisäksi esimerkiksi työikäiselle väestölle, joiden liikuntaryhmät kokoontuvat pääsääntöisesti ilta-aikaan. Tähän haasteeseen pitäisi vastata ja kartoittaa esimerkiksi urheiluseurojen mahdollisuudet järjestää työikäisten matalan kynnyksen liikuntaa. Loimaalla on tarjolla myöskin työväenopiston liikuntaryhmiä, jotka kokoontuvat myös ilta-aikaan. Myöskin yrittäjät järjestävät jonkin verran ainakin kuntoliikuntaa Loimaalla. Ostopalveluna voitaisiin toteuttaa myöskin joiltakin osin kuntoliikuntaryhmiä. Loimaalla järjestettävien eri liikuntaryhmien ja paikkojen kokoaminen yksiin kansiin voisi madaltaa kuntalaisten hakeutumista entistä enemmän liikunnan pariin.

Vesihovin hintatason koettiin olevan enemmistön mielestä hyvä tai erinomainen, joten uimahallin maksuihin ei ainakaan tämän tutkimuksen osalta ole syytä tehdä muutoksia. Liikuntapalveluiden kokonaisuuden hintatason koettiin senkin olevan noin 50% vastaajan mielestä hyvä tai erinomainen, joten hintojen puolesta ei juurikaan voida vaikuttaa kuntalaisten liikunta-aktiivisuuteen.

Liikuntapaikkojen aukioloaikoja tulee tarkastella jatkossakin, jotta mahdollisimman monet kuntalaiset pääsevät mukaan palveluiden piiriin ja harrastamaan silloin kun se parhaiten sopii. Tutkimuksen mukaan vapaa-ajan puute oli suurin liikunta-aktiivisuuteen heikentävästi vaikuttava asia, joten liikuntapaikkojen aukioloajat näyttävät myöskin isoa roolia tässä. Erityisesti uimahallin aukioloajat nousivat tutkimuksessa esiin ja monet avoimet vastaukset liittyivät siihen. Monet vastaajista toivoivat niiden laajenevan entisestään. Uimahallin aukioloajat ovat tällä hetkellä suunniteltu nykyisten resurssien ja henkilöstömäärän puitteissa. Tällä hetkellä käytävissä olevilla resursseilla toimenpiteet aukiolojen laajentamisen suhteen ovat ongelmalliset. Jatkossa voisi miettiä olisiko vaihtoehtoa, jolla aukioloaikoja pystyttäisiin laajentamaan esimerkiksi viikonloppujen tai pyhäpäivien osalta.

Kaupungin liikuntapalvelusuunnitelmassakin mainitaan muun muassa, että nykyistä liikuntapalveluverkkoa on kehitettävä, mutta ensiarvoisen tärkeää on turvata jo olemassa olevien liikuntapaikkojen kunnossapito peruskorjauksilla ja huolellisella hoidolla. Tavoitteena on kehittää hyvin kunnossa pidetty kuntalaisia palveleva liikunnan palveluverkko kuntalaisten liikuntaedellytysten turvaamiseksi. (Loimaan kaupunki 2015f, 9) Tätä suunnitelmaa on syytä päivittää edelleen tuleviksi vuosiksi, jotta se pysyy ajan tasalla myöskin jatkossa ja näyttää suuntaviivat liikuntapaikkojen tärkeimmille kohteille ja hankkeille. Tämä kannattaa jatkossakin toteuttaa liikuntapalveluiden toimesta, koska liikuntapalveluilla on suorat kontaktit liikuntapaikkojen käyttäjiin.

Tutkimuksen mukaan käytetyimpiä liikuntapaikkoja olivat kevyenliikenteen väylät, maasto-liikuntapaikat ja uimahalli. Näiden monien käyttämiin liikuntapaikkojen kunnossapitoon kannattaa satsata resursseja myöskin tulevaisuudessa. Kevyenliikenteen väylien merkitys ihmisten liikuntapaikkoina on merkittävä. Tämä kannattaa ottaa myöskin tulevaisuudessa huomioon Loimaalla pyörätieverkoston suunnittelussa ja korjausrakentamisessa, jotta yhteydet ja erityisesti yhtenäiset verkostot kevyen liikenteen väylien ja liikuntapaikkojen välillä saadaan toimimaan. 70% vastanneista henkilöistä käyttää liikuntapaikkana juuri kevyenliikenteen väyliä.

Liikuntapalveluilla ei ole tällä hetkellä käytössä varsinaista sähköistä ilmoittautumismahdollisuutta palveluihin ja ryhmiin. 70% vastanneista ilmoittautuisi mieluiten sähköisen järjestelmän kautta. Tulevaisuudessa kannattaisi harkita sähköisen palvelun käyttöönottoa, joka helpottaisi erilaisiin ryhmiin ja palveluihin ilmoittautumista niin uimahallin kuin muiden jumpparyhmienkin osalta.

Liikuntapalveluiden tiedottamista tulee myöskin tutkimuksen mukaan parantaa, jotta kuntalaiset saadaan paremmin tietoisiksi erilaisista liikuntamahdollisuuksista, tapahtumista ja kampanjoista. Tapahtumien ja ryhmien markkinointikanavana kannattaa käyttää monipuolisesti erilaisia tapoja, jotta mahdollisimman monille kuntalaisille saadaan tietoa liikuntapalveluista. Parhaiten kuntalaiset tavoitetaan mainostamalla paikallislehdessä, kotisivuilla sekä Facebookin kautta. Toisaalta tällä hetkellä palveluista ilmoitellaan kaupungin verkkosivuilla, sähköisessä tapahtumakalenterissa, Facebookissa ja lehdissä. Tiedottaminen ja mainoksien tekeminen ovat kuitenkin pääosin liikunnanohjaajien vastuulla, joten työn luonteesta johtuen tiedottaminen moneen eri paikkaan useista tapahtumista ja palveluista tuo usein aikatauluhaasteitakin.

Loimaalla kaupungin ylläpitämistä liikuntapaikoista kuntosalit oli vastauksien perustella viidenneksi suosituin liikuntapaikka. Valtakunnallisesti tarkasteltuna kuntosalien suosio on noussut 2000-luvulla koko ajan. Kaupungin kuntosalien kunto saattaa vaikuttaa Loimaalla kuntosalin käyttäjien määrään. Myöskin avoimissa vastauksissa kuntosalien huono kunto tai vanhat laitteet nousivat esiin. Joka kuudes vastanneista ilmoitti, että liikuntapaikkojen parempi kunto vaikuttaisi liikuntaharrastuksen lisääntymiseen. Kuntosaliharrastajien määrän voisi tutkimuksen perusteella olettaa myöskin nousevan, jos kuntosalien kalustoon panostettaisiin resursseja selkeällä suunnitelmalla ja määrätietoisesti. Jatkossa kaupungin kannattaakin suunnata resursseja liikuntapaikkojen kuntoon systemaattisesti esimerkiksi erillisen selkeästi laaditun suunnitelman mukaisesti huomioiden myöskin kuntosalien vanhentuneen kaluston.

Useat paikkakunnan ovat ottaneet käyttöön esimerkiksi erilaisia kortteja, joilla motivoidaan asukkaita liikkumaan enemmän. Loimaalla tällainen käytäntö ei ole vielä käytössä. Käytännössä liikuntakortit mahdollistavat kuntalaisten osallistumisen useampaan palveluun yhdellä maksulla. Tällaisia vaihtoehtoja ovat muun muassa uima- ja kuntosalikortin yhdistäminen tai erilaiset esimerkiksi senioreille tarkoitettut liikunta- ja kulttuurikortit, joilla voisi osallistua valitsemiinsa liikuntapalveluiden liikuntaryhmiin sekä kulttuuritoimintaan. Esimerkiksi uimahallin osalta tietyt ajat päivästä ovat selkeästi rauhallisempia, jolloin koululaisryhmiä ei hallissa ole. Näille ajankohdille voitaisiin tarjota esimerkiksi juuri senioreille mahdollisuutta käyttää palveluita liikuntakortilla edullisempaan hintaan, jolloin saataisiin käyttöastetta tasattua ja ehkäpä jopa kasvatettua.

Tämä tutkimus kannattaa ottaa huomioon suunniteltaessa tulevaisuudessa loimaalaisille liikuntapalveluita. Tuloksia voidaan käyttää muun muassa Loimaan kaupungin liikuntapalveluiden suunnitelmaa sekä vapaa-aikapalveluiden strategiaa päivitettäessä. Kyselyn kautta saatiin konkreettisia ehdotuksia suoraan kuntalaisilta ja heidän toiveistaan.

Jatkotutkimuksena tulisi selvittää loimaalaisten lasten ja nuorten liikuntatottumuksia sekä mielenkiinnon kohteita liikkumisen suhteen. Tämä kohderyhmä olisi myöskin helpommin saavutettavissa esimerkiksi koulujen kautta, jossa kysely voitaisiin toteuttaa mobiililaitteilla.

Jatkotutkimuksena voidaan hyödyntää myöskin tämän kyselyn tuloksia. Esimerkiksi tutkittaessa Loimaan alueellisia eroja liikunta-aktiivisuudessa ja liikuntapaikkojen käyttöasteissa.

Lähteet

Finlex. 2015. Liikuntalaki (390/2015). Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu: 12.9.2017.

Fonecta. 2017. Loimaan kartta. Luettavissa: <https://www.fonecta.fi/kartat/Loimaa?lon=20.156718376984227&lat=60.08371914353337&z=7>. Luettu: 18.8.2017.

Loimaan kaupunki. 2013. Loimaan linja 2013-2016. Strategialinjaus 1. Luettavissa: <http://www.loimaa.fi/kuntastrategia>. Luettu 19.9.2017.

Loimaan kaupunki. 2013. Loimaan linja 2013-2016. Luettavissa: <http://www.loimaa.fi/kuntastrategia>. Luettu 19.9.2017.

Loimaan kaupunki. 2015a. Liikuntapalvelusuunnitelma. Käytetyimmät liikuntapaikat. Saatavissa: <http://www.loimaa.fi/liikunta-ja-vapaa-aika>. Luettu: 13.9.2017.

Loimaan kaupunki. 2015b. Liikuntapalvelusuunnitelma. Liikuntapalveluiden henkilöstö ja talous. Saatavissa: <http://www.loimaa.fi/liikunta-ja-vapaa-aika>. Luettu: 13.9.2017.

Loimaan kaupunki. 2015c. Liikuntapalvelusuunnitelma. Vesiliikuntapaikat. Liikuntapalveluiden henkilöstö ja talous. Saatavissa: <http://www.loimaa.fi/liikunta-ja-vapaa-aika>. Luettu: 13.9.2017.

Loimaan kaupunki. 2015d. Liikuntapalvelusuunnitelma. Käytetyimmät liikuntapaikat. Saatavissa: <http://www.loimaa.fi/liikunta-ja-vapaa-aika>. Luettu: 13.9.2017.

Loimaan kaupunki. 2015e. Liikuntapalvelusuunnitelma. Liikuntapaikkojen hoito ja sen kustannukset. Saatavissa: <http://www.loimaa.fi/liikunta-ja-vapaa-aika>. Luettu: 13.9.2017.

Loimaan kaupunki. 2015f. Liikuntapalvelusuunnitelma. Liikunnan palveluverkon ja palvelujen nykytila sekä tulevaisuuden linjauksia. Saatavissa: <http://www.loimaa.fi/liikunta-ja-vapaa-aika>. Luettu: 13.9.2017.

Loimaan kaupunki. 2015g. Liikuntapalvelusuunnitelma. Sisäliikuntatilat. Saatavissa: <http://www.loimaa.fi/liikunta-ja-vapaa-aika>. Luettu: 13.9.2017.

Loimaan kaupunki. 2017. Hallintosääntö. Luettavissa: <http://www.loimaa.fi/tiedostot/42/documents/MTpaivitykset/Hallintos%C3%A4%C3%A4nto2017.PDF>. Luettu 4.8.2017.

Loimaan kaupunki. Verkkosivut. Luettavissa: <http://www.loimaa.fi/etusivu>. Luettu: 9.6.2017.

Luustoliitto. 2014. Liikkumattomuus. Saatavissa: <http://www.luustoliitto.fi/sites/default/files/liikkumattomuus.pdf>. Luettu: 3.6.2017.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Saatavissa: <http://stm.fi/liikunta>. Luettu: 13.9.2017.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveysten edistäminen. Saatavissa: <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>. Luettu: 12.6.2017.

Suomen kuntaliitto. 2017. Kuntalaisten osallistuminen. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/kuntalaisten-osallistuminen>. Luettu: 12.6.2017.

Suomen kuntaliitto. 2017. Kuntien itsehallinto. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/laki/kuntien-itsehallinto>. Luettu: 22.8.2017.

Suomen kuntaliitto. Kuntien tehtävät ja yhteistoiminta. Luettavissa: <http://www.virtuaalikuunta.net/fi/tietoajatehtavia/kuntientehtavat>. Luettu: 12.6.2016.

Suomen kuntoliikuntaliitto. 2009. Liikunta-aktiivisuus. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRf-MzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzZXRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf. Luettu: 4.8.2017.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Osallisuus. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. Luettu: 8.8.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Terveys 2000-2011. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/terveys-2000-2011>. Luettu 20.8.2017.

Terveyskirjasto. 2017. Terveysliikunta – terveyttä kuntoa ja elämänlaatua. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934#s1 Luettu: 13.8.2017.

THL. 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/586-liikunta-aktiivisuus_graafi.pdf. Luettu: 20.10.2017.

UKK-instituutti. 2009. Liikuntapiirakka aikuisille. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>. Luettu: 5.8.2017.

UKK-Instituutti. 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/586-liikunta-aktiivisuus_graafi.pdf. Luettu: 3.8.2017.

UKK-instituutti. 2011. Terveysliikuntautiset. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntautiset2011.pdf> Luettu: 13.9.2017.

UKK-instituutti. 2014. Liikuntaelimistön toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa liikunnalla. Luettu: 13.8.2017. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-_ja_liikuntaelimisto/liikuntaelimiston_toimintakyky

UKK-instituutti. 2015. Riittävä terveyskunto auttaa selviytymään arjen toimista. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-_ja_liikuntaelimisto. Luettu: 19.8.2017.

Valo. 2015. Liikuntalaki- mikä muuttuu 17.3.2015. Luettavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjwMTUvMDMvMTgvMTJfMzBfNTZfMjE0X0xpaWt1bnRhbGFraV8xNy4zLl8yMDE1LnBkZiJdXQ/Liikuntalaki%2017.3.%202015.pdf>. Luettu: 19.9.2017.

Väestörekisterikeskus. 2017. Asukasluku 2016. Luettavissa: <http://vrk.fi/asukasluku-vuodenvaihteessa>. Luettu: 27.11.2017.

Liitteet

Liite 1. Lehtiartikkeli

Millaisia liikuntapalveluja sinä haluat?

■ Loimaalaisten liikuntatapoja ja -toiveita kartoitetaan kyselyllä

Loimaa
Kiri Salonen

Loimaan liikuntapalvelut selvittelee kyselyllä kuntalaisten liikunnatottumuksia ja tyytyväisyyttä kunnan liikuntapalveluihin.

– Tarkoituksena on tuoda kehitysideat myös käytäntöön, jotteivät ne jää vain kyselyn tasolle, liikunnanohjaaja Jan Hydén kertoo.

Hän toteuttaa kyselyn osana liikunnanohjaajan amk-opintojen opinäyte-työtä. Kyselyyn pääsee vastaamaan 24. huhtikuuta lähtien kolmen viikon ajan.

Paperisia kyselylomakkeita on saatavilla kirjastoissa, uimahallissa ja kaupungintalon neuvonassa, jonne lomakkeet voi myös palauttaa. Kaupungin verkko- ja facebook-sivuilla julkaistaan linkki vastaavaan sähköiseen kyselyyn.

Lisäksi Hydén aikoo jalkautua kyselyn kera kaupungille uudempiin liikuntapaikoina 10. toukokuuta.

– Jos Keskuspuiston remontti on valmis, ulkokuntosallilaitteita pääsee tuoloin kokeilemaan ohjatusti. Jotakin ohjelmaa joka tapa-

uksessa järjestämme.

KYSELYYN VASTAAMINEN

Via ylittisen minuuttia. Kysymykset koskevat muun muassa liikunta-aktiivisuutta, ohjattua toimintaa osallistumisista, liikuntapalveluiden tiedotusta ja Vesihovia.

Kysely on suunnattu kaikille täysi-ikäisille kuntalaisille riippumatta siitä, käytetäänkö liikuntapalveluja juuri tällä hetkellä.

– Nyt on hyvä tilaisuus vaikuttaa palveluihin ja saada Loimaalle jotakin sellaista uutta, mitä esimerkiksi josain muussa kunnassa järjestetään ja haluaisi täälläkin olevan.

Kyselyyn vastaajien kesken arvotaan 50 euron lahjakortti.

Loimaan kaupungin liikunnanohjaaja Jan Hydén odottaa, että kyselyn avulla kaupungin liikuntatarjontaa pystytään kehittämään yhä paremmin kuntalaisten toiveita vastaavaksi. Perinteinen Saviseutu pyöräilee-kampanja alkaa taas toukokuussa.



Liite 2. Kyselylomake

Loimaan liikuntapalvelut kuntalaiskysely 2017

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Loimaalaisten aikuisten liikuntatottumuksia ja toiveita kaupungin liikuntapalveluista. On tärkeää, että kuntalaiset itse kertovat mielipiteensä palveluistaan, siksi kaikki vastaukset ovat arvokkaita. Tutkimuksen tulokset julkaistaan Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä syksyllä 2017. Kenenkään yksittäisen vastaajan antamia tietoja ei voi opinnäytetyöstä tai tutkimustuloksien raportista tunnistaa.

Täyttämällä yhteystiedot osallistut 50€ lahjakortin arvontaan.

Lisätiedot: Liikunnanohjaaja Jan [Hydén](mailto:jan.hyden@loimaa.fi) 02-7611253 jan.hyden@loimaa.fi

1) Yhteystiedot (Arpajaisvoittoa varten, Esim.: puhelinnumero/sähköposti) **Vapaaehtoinen**

2) Sukupuoli

- Mies Nainen

3) Ikäsi

18-29v 30-40v 41-50v 51-64v 65+v

4) Koulutustaso

- Perusaste (Peruskoulu, kansakoulu)
 Toinen aste (Lukio, ammattikoulu tai opisto)
 Korkea-aste (Amk, yliopisto, tmy.)
 Muu, mikä?

5) Olen tällä hetkellä

- Työssä
 Työtön
 Opiskelija
 Eläkeläinen
 Muu, mikä?

6) Postinumerosi _____

Liikunta-aktiivisuus viimeisen 12 kk aikana

Aikuisille suunnatun liikuntasuosituksen (Ukk-instituutti) mukaan **kestävyyskuntoa** voi parantaa liikkumalla viikoittain vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa näiden lisäksi vähintään 2 kertaa viikossa.

Suosittelun liikunnan vähimmäismäärän voi koota useista vähintään 10 minuutin yhtäjaksoisista liikuntakerroista viikon aikana.

Esimerkkejä reippaasta liikunnasta: Kävely, kevyt pyöräily tai muu arki- ja hyötyliikunta tms.
Esimerkkejä rasittavasta liikunnasta: Uinti, juoksu, pallopelit tai maastopyöräily tms.

7) Kuinka usein kohdallasi suositusten mukainen liikunta kestävyyskunnan osalta toteutuu? (2 tuntia 30 min/viikko reippaasti tai 1 tunti 15 min/viikko rasittavasti)

- Joka viikko Joka toinen viikko Kerran kuukaudessa Muutaman kerran vuodessa Ei lainkaan

8) Kuinka usein kohdallasi suositusten mukainen liikunta toteutuu lihaskunto ja liikehallintaharjoittelun osalta? (esim. kuntosali, tasapainoharjoittelu, venyttelyt. 2 krt/viikko)

- Joka viikko Joka toinen viikko Kerran kuukaudessa Muutaman kerran vuodessa Ei lainkaan

Liikuntapaikkojen käyttö

9) Mitä kaupungin hallinnoimia liikuntapaikkoja olet käyttänyt viimeisen 12 kuukauden aikana?

- Kuntosalit Uimahalli Liikuntahallit Urheilu- ja jääkentät
 Maastoliikuntapaikat ja ladut (pururadat, frisbeegolf)
 Lähiliikuntapaikat (esim. koulujen pihat) Kevyen liikenteen väylät
 Mellilänjärven uimaranta/rantasauna En mitään Muu, mikä?

10) Kuinka usein viimeisen 12 kuukauden aikana olet käyttänyt kaupungin hallinnoimia liikuntapaikkoja?

- Päivittäin tai lähes päivittäin 2-3 kertaa viikossa Kerran viikossa
 1-2 kertaa kuukaudessa Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
 En voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa
 En lainkaan Muu, mikä? En osaa sanoa

Ohjattu toiminta

11) Kuinka usein viimeisen 12 kuukauden aikana olet osallistunut jonkun tahon (kaupunki, yhdistykset, yritykset) järjestämään ohjattuun liikuntatoimintaan?

- Päivittäin tai lähes päivittäin 2-3 kertaa viikossa Kerran viikossa
 1-2 kertaa kuukaudessa Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin En ole osallistunut

12) Ohjattujen liikuntaryhmien järjestävä taho on ollut? (Useampi vastaus mahdollinen)

- Urheiluseurat Kaupalliset yritykset Kaupungin liikuntapalvelut Työväenopisto
 Kyläyhdistykset En ole osallistunut Muu, mikä? En osaa sanoa

13) Mitä seuraavista kaupungin järjestämistä liikuntapalveluista olet käyttänyt tai osallistunut viimeisen 12 kuukauden aikana?

- Ohjatut liikuntaryhmät (kaikki ryhmät) Liikuntatapahtumat Liikuntakampanjat
 Liikuntaneuvonta Liikuntatilojen varaus En mitään edellä mainituista
 Muu, mikä? _____

14) Mille taholle katsotte liikuntatoiminnan järjestämisen Loimaalla ensisijaisesti kuuluvan? Voit valita useamman vaihtoehdon.

		Opetus- ja Sosiaali- varhais- ja	Sosiaali- ja terveys	Työväenopisto	Seurat/yhdistykset	Yritykset	En osaa sanoa
Lapset ja nuoret alle 18 v.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työikäiset 18-64 v.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ikäihmiset 65 v.+ ja erityisliikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilpa- ja huippu- urheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rajoittavat ja lisäävät tekijät

15) Mitkä tekijät rajoittavat eniten liikunnan harrastamistanne ryhmässä tai yksin? Valitse enintään 5.

- Liikuntapalveluiden hinta
- Vapaa-ajan puute
- Etäisyydet liikuntapaikkoihin ja liikuntaryhmiin
- Työstä johtuva väsymys
- Terveydellinen tilanne
- Kevyen liikenteen väylien kunto
- Liikuntapaikkojen kunto
- Motivaation puute
- Liikuntapaikkojen aukioloajat
- Liikuntaryhmien tarjonta
- Harjoitusvuorojen saatavuus
- Harjoitusvuorojen varauksen vaikeus
- Tiedon puute liikuntapalveluista
- Ei mikään edellä mainituista
- Muu, mikä? _____

16) Mitkä tekijät saivat teidät lisäämään liikunnan harrastamista ryhmässä tai yksin? Valitse enintään 5.

- Edullisemmat hinnat
- Mahdollisuus osallistua useampaan palveluun yhdellä maksulla. (esim. uinti, kuntosali)
- Enemmän vapaa-aikaa
- Joustavammat aukioloajat
- Etäisyys liikuntapaikkoihin/liikuntaryhmiin
- Liikuntapaikkojen parempi kunto
- Kevyen liikenteen väylien parempi kunto
- Liikuntatapahtumat
- Oman motivaation lisääntyminen
- Harjoitusvuorojen saatavuus
- Harjoitusvuorojen varauksen helppous
- Liikuntapalveluiden monipuolisemmat liikuntaryhmät esim. matalankynnyksen ryhmät- tai kurssit

- Tieto erilaisista liikuntamahdollisuuksista
- Harrastan mielestäni riittävästi liikuntaa tällä hetkellä
- Muu, mikä? _____

Arviointi

17) Miten arvioisit Vesihovin seuraavat palvelut?

	Erinomainen	Hyvä	Kohtalainen	Tyydyttävä	Heikko	En osaa sanoa
Vesihovin yleinen viihtyisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesihovin hintataso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesihovin kahvion palvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesihovin asiakaspalvelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesihovin hygienia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesihovin esteettömyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesihovin turvallisuus ja uinninvalvonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesihovin tiedottaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesihovin ohjatut ryhmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesihovin tapahtumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18) Miten arvioisit muut liikuntapalveluiden tuottamat palvelut

	Erinomainen	Hyvä	Kohtalainen	Tyydyttävä	Heikko	En osaa sanoa
Liikuntapalveluiden hintataso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapalveluiden tiedottaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapalveluiden liikuntaneuvonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapalveluiden henkilöstön tavoitettavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapalveluiden tapahtumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatilojen varaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Erinomainen	Hyvä	Kohtalainen	Tyydyttävä	Heikko	En osaa sanoa
Liikuntapalveluiden liikuntakampanjat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tiedotus ja ilmoittautuminen

19) Mistä saat tietoa kaupungin liikuntapalveluista parhaiten? Esimerkiksi alkavista liikuntaryhmistä tai ajankohtaisista tapahtumista.

	Tavoittaa erinomaisesti	Tavoittaa hyvin	Tavoittaa keskinkertaisesti	Tavoittaa huonosti	Ei tavoita ollenkaan
Paikallislehti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaupungin kotisivut/internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosiaalinen media (esim. Facebook)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntapalveluiden henkilöstön kautta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntapaikoilla olevat mainokset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaupungin muiden sektoreiden kautta jaettava materiaali (esim. terveyskeskus, koulut, kirjastot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20) Miten ilmoittautuisit mieluiten ohjattuihin liikuntaryhmiin?

- Sähköinen ilmoittautuminen
 Puhelinilmoittautuminen
 Paikan päällä suoraan ohjaajalle
 Muu, mikä? _____
 En osaa sanoa

Palaute

21) Miten tyytyväinen olet kokonaisuudessaan Loimaan liikuntapalveluihin?



Avoin palaute

22) Lopuksi voit antaa palautetta ja kehitysehdotuksia liikuntapalveluille ja vaikuttaa oman kuntasi liikuntapalveluiden toimintaan. Ehdotukset voivat olla esimerkiksi uusia liikuntapalveluita, liikuntaryhmiä tai kursseja, joita kaipaisitte kuntaanne lisää?

Kiitos vastauksistanne. Palautathan lomakkeen oheiseen laatikkoon.