

Suunnitelma Vierumäen Lasten liikuntamaailmaksi

Heidi Hyttinen

HAAGA-HELIA

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus-
ohjelma

21.11.2012



| | |
|--|--|
| <p>Tekijä Heidi Hyttinen</p> | <p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT momu 10</p> |
| <p>Opinnäytetyön nimi Suunnitelma Vierumäen Lasten liikuntamaailmaksi</p> | <p>Sivu- ja liitesivumäärä 68+2</p> |
| <p>Opettajat tai ohjaajat Timo Vuorimaa</p> | |
| <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja selkeyttää Suomen Urheiluopistolla vapaa-ajan asiakkaina vierailevien lasten, nuorten ja perheiden palveluja. Tavoite oli suunnitella kokonaisvaltainen Vierumäen Lasten liikuntamaailma: toimintaympäristö, josta löytyy kaikki lapsille ja lasten kanssa Vierumäellä oleskeleville tai toimiville oleellinen tieto ja toiminta yhdestä pisteestä.</p> <p>Työssä on otettu huomioon lasten palveluita käyttävien asiakkaiden mielipiteitä kesällä 2012 suoritetun asiakaskyselyn perusteella. Kyselyitä jaettiin sekä Perhe on paras - liikuntalomalle osallistuneille että omatoimisesti perheen kanssa Vierumäellä lomailleille. Liikunnallinen sisätila, jonka toiminnat sopivat kaikenikäisille lapsille ja nuorille, oli toivelistan kärjessä. Järjestettyä lapsenhoitoa kertoi tarvitsevansa yli puolet vastaajista.</p> <p>Työssä kartoitettiin Vierumäen nykytilannetta verrattuna muiden vastaavien liikunta-keskusten malleihin sekä nykypäivän lasten liikunnan trendeihin, ja suurimmaksi kokonaisuudeksi tässä työssä nousi aktiivisen sisäliikuntamaailman suunnitteleminen, jota varten perustettiin paikallinen asiantuntijoista koostuva suunnittelutyöryhmä. Muut suunniteltavat toiminnot tulevat toimimaan tämän tilan yhteydessä.</p> <p>Projektin tuloksena syntyi suunnitelma Vierumäen Liikuntativoliksi. Liikuntativolit rakennetaan Vierumäkihallin kolmen tenniskentän paikalle, ja se käsittää erilaisia liikunta-, leikki- ja pelikeitaita Muksula-tiloihin, informaatiopisteineen ja ohjattuine aktiviteetteineen. Sen on suunniteltu olevan valmis hiihtolomalla 2013.</p> <p>Liikuntativolit tulevat toimimaan Vierumäellä monissa eri käyttötarkoituksissa. Suurimman osan ajasta se on omatoiminen sisäliikuntapuisto. Sen ympärille kehitetään myös lisämyyntiä yritysliikunnan kautta sekä siellä tulee olemaan mahdollisuus järjestää esimerkiksi lasten liikunnallisia syntymäpäiväjuhlia. Paikkaa tullaan hyödyntämään merkittävästi osana Vierumäen opiskelijoiden työelämälähtöistä koulutusstrategiaa.</p> | |
| <p>Asiasanat lasten liikunta, Vierumäki, vapaa-ajan aktiviteetit, sisäliikuntapuisto</p> | |

Degree Programme in Sports and Leisure Management

| | |
|---|---|
| <p>Author Heidi Hyttinen</p> | <p>Group or year of entry LOT momu 10</p> |
| <p>The title of thesis PLAN FOR THE VIERUMÄKI CHILDREN'S SPORTS WORLD</p> | <p>Number of pages and appendices 68+2</p> |
| <p>Supervisor Timo Vuorimaa</p> | |
| <p>The purpose of this thesis was to develop and clarify the services that vacationers, children, youth and families are using. The aim was also to plan a comprehensive Vierumäki Sports World for children: an environment where all the relevant information and operations for children and other Vierumäki visitors with children will be found in a single location.</p> <p>Visitors using children's services took part in a customer questionnaire in the summer of 2012 and those opinions and results were taken into account in this work. Questionnaires were distributed to All in the Family course participants and independent vacationers with families at Vierumäki. Over half of the questionnaires stated that organized childcare is needed and an indoor sports place where activities are suitable for children of all ages and young people was on the top of the list.</p> <p>The thesis surveyed the present situation at Vierumäki compared to examples of other similar sport centers and also contemporary trends of children's physical activities. The largest section in this thesis was planning an active indoor sports world. For this purpose a local planning group with experts on the field was established. All the other planned functions will operate in association with this facility.</p> <p>As an outcome of this project a plan for Vierumäki Activity Funfair was produced. Activity Funfair will be built to the place of three tennis courts in the Vierumäki-hall including different types of sports, playing, and game areas with organized childcare, information points and guided activities. It is estimated to be ready for use on winter holiday 2013.</p> <p>The Activity Funfair will act in many purposes of operation at Vierumäki. Mostly, it will be a self-motivated indoor activity park. Additional sales will be developed around the Activity Funfair for example through business customers and there will also be a possibility to arrange active birthday parties as well. The facility will be a significant part of students' work-based educational strategy at Vierumäki.</p> | |
| <p>Key words children's sports, Vierumäki, leisure time activities, indoor activity park</p> | |

Sisällys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Lasten liikunnan tavoitteet ennen ja nyt | 2 |
| 3 | Lasten liikunnan suositukset | 4 |
| 3.1 | Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset | 4 |
| 3.2 | Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille | 5 |
| 4 | Miten lapset liikkuvat nykypäivän Suomessa? | 8 |
| 5 | Lapsen kehitys | 10 |
| 5.1 | Motorinen kehitys | 10 |
| 5.2 | Kognitiivinen kehitys..... | 15 |
| 5.3 | Sosioemotionaalinen kehitys | 15 |
| 5.4 | Lasten liikunnan erityispiirteitä..... | 16 |
| 6 | Liikunnan ja liikkumattomuuden syitä ja seurauksia..... | 20 |
| 6.1 | Perheen merkitys lasten liikunnassa..... | 23 |
| 7 | Liikuntapaikka oppimisympäristönä | 24 |
| 7.1 | Lasten liikunnallista kehitystä tukeva ympäristö..... | 25 |
| 7.2 | Hyvän lasten liikuntapaikan ominaisuuksia..... | 28 |
| 7.2.1 | Lapsen näköinen | 28 |
| 7.2.2 | Monipuolinen ja vaihteleva | 28 |
| 7.2.3 | Muunneltava ja muokattavissa..... | 29 |
| 7.2.4 | Turvallinen | 29 |
| 8 | Projektin tavoite | 30 |
| 9 | Suunnittelun lähtökohdat | 31 |
| 9.1 | Suomen Urheiluopiston vapaa-ajan konsepti | 31 |
| 9.2 | Vapaan sivistystyön liikuntalomat..... | 32 |
| 9.3 | Omatoimiasiakkaat ja Active Hours – tunnit..... | 33 |
| 9.4 | Omatoimiset ja valvotut aktiviteettimahdollisuudet..... | 34 |
| 9.5 | Leirikoulut | 35 |
| 9.6 | Valmennuskeskus..... | 36 |
| 9.7 | Koulutus ja Vierumäki-pedagogiikka | 37 |
| 9.8 | Aikataulu..... | 39 |

| | |
|--|----|
| 10 Projektin vaiheet..... | 39 |
| 10.1 Asiakaspalautteet..... | 39 |
| 10.1.1 Tutkimuksen toteutus | 40 |
| 10.1.2 Tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset..... | 41 |
| 10.2 Tutustuminen muiden vastaavien keskusten malleihin..... | 47 |
| 10.3 Työryhmä kokoon ja suunnittelu käyntiin..... | 49 |
| 11 Suunnitelma Vierumäen Lasten liikuntamaailmasta | 53 |
| 12 Pohdinta..... | 60 |
| Lähteet ja liitteet | 64 |
| Liitteet | 69 |
| Liite 1. Palautelomake (Perhe on paras – kurssi)..... | 69 |
| Liite 2. Palautelomake (Mökki- ja hotelliasiakkaat) | 70 |

1 Johdanto

Suomen Urheiluopisto Vierumäellä on ainutlaatuinen ihmisten ja yhteisöjen hyvinvointipalveluiden ja liikunnallisten vapaa-aikatuotteiden tuottaja sekä valtakunnallisesti merkittävä liikunta-alan koulutuksen ja urheilun kehittäjä, josta löytyy ammattitaitoa niin huippuvalmennukseen kuin terveysliikuntaan. Alueella käy vuosittain yli 400 000 asiakasta. Ympäri vuoden Vierumäellä kokoontuvat sulassa sovussa lapset ja nuoret, perheet, huippu-urheilijat niin yksilö- kuin joukkuelajeista, yritykset ja yhteisöt, urheilujohdajat sekä eri tutkintoja suorittavat urheilualan opiskelijat.

Säilyttääkseen asemansa yhtenä Suomen johtavista liikunta- ja vapaa-ajan keskuksista opiston on pysyttävä yhteiskunnan jatkuvassa kehityksessä mukana. Se tarkoittaa myös päivitystä vapaa-ajan asiakkaiden liikuntamahdollisuuksiin nykypäivän vaatimusten mukaisesti. Kenellekään ei ole enää uutinen, että liikuntakulttuuri Suomessa on muuttunut passiiviseksi: aidot liikuntaympäristöt ovat hävinneet, perheiden ajankäyttö on muuttunut ja yhteiskunta suorastaan kannustaa väestöään istuvaan elämäntapaan. Vaikka Vierumäellä asioivat henkilöt useimmiten edustavat sitä osaa väestöstä, jolle liikunta on yhä tärkeä osa arkea, haluaa Vierumäki viestittää ympäristölleen olevansa yhteiskunnan kehityksessä mukana ja tarjota mallin nykyaikaiselle, monipuoliselle ja iästä riippumatta motivoivalle liikuntaympäristölle sekä tarjota samalla vinkkejä, miten toimintamalleja voidaan siirtää myös kotioloihin. Vierumäellä vallitseva akuutti tarve sisätiloissa sijaitsevalle aktiivitoimintakeskukselle on kiistaton ja siksi syytä sen toteuttamisen pitkittämiseen ei ole.

Tämän työn tarkoituksena on suunnitella Vierumäen Lasten liikuntamaailma, joka tulee tarjoamaan Vierumäen asiakkaille ainutlaatuisen kokonaisuuden tulla liikkumaan monien eri aktiviteettien parissa joko yksin, kaveriporukalla tai perheen kesken. Tilat ja toiminnot suunnitellaan siten, että touhu ja mielenkiinto säilyvät kaikenikäisillä vauvasta vaariin. Liikuntamaailmasta tulee paikka, josta löytyy käytännön vinkkejä ja informaatiota kaikista Vierumäellä tapahtuvista lasten, nuorten sekä koko perheen virikkeistä. Samalla se toimii alueen lapset ja nuoret yhteen kokoavana paikkana, sekä monille opiston yksiköille tärkeänä liikunnallisena opetus- ja oppimisympäristönä. Tervetuloa tutustumaan!

2 Lasten liikunnan tavoitteet ennen ja nyt

Liikunta on käsite, jota Suomen kielessä käytetään kuvaamaan kansalaisten terveyden ja kunnan edistämiseksi tapahtuvaa fyysistä toimintaa. Liikuntaan kuuluu arvoperusteisesti kaksi puolta: ei-kilpailullinen puoli, jossa pääpaino on tarkoituksella tehdyllä, säännöllisellä, energiankulutusta lepotasosta lisäävällä, kuntoa kohottavalla, terveyttä parantavalla tai iloa ja nautintoa tuottavalla toiminnalla sekä urheilu, joka puolestaan kuvaa harrastuksenomaista tai ammattimaista liikuntaa, jossa keskiössä on suorituskyvyn tai taidon vertailu ja pyrkimys parantaa niitä, sekä johon kuuluu säännöillä tarkoin normitettu kilpailutapahtuma. (Lämsä 2009, 15.)

Liikuntakasvatuksella on monimuotoinen historiallinen tausta. Eri aikakausina fyysisillä harjoituksilla ja ruumiinkulttuurilla on ollut vaihteleva merkitys kasvatuksellisten yleistavoitteiden kannalta. Myönteisimmillään ruumiillisuus on nähty osana ihmisen kokonaispersoonaa ja kasvatuksessa on korostettu pyrkimystä tasapainoon fyysisten ja henkisten ominaisuuksien välillä. Kielteisimmillään asenne fyysistä kasvatusta kohtaan on nähty silloin, kun sen on ajateltu olevan haitaksi henkisille toiminnoille tai sen on ajateltu olevan jopa syntiä. Liiallisen urheilun korostamisen on nähty tuotteistavan urheilijan vain isänmaallisiin tai taloudellis-yhteiskunnallisiin tarpeisiin. (Laakso 2007, 18-19.)

Lapset ja nuoret ovat aina liikkuneet. Ennen lasten ja nuorten urheilutoiminta oli kilpailua siinä missä aikuisillakin. Kyläkisoissa miteltiin voimia iästä riippumatta. Lasten urheilutoiminta organisoitui suurten ikäluokkien löydettyä kaupunkien urheilukentät. Massojen kasvaessa alettiin laajentaa toimintaa paikallistasolta valtakunnalliselle tasolle ikäkausimestaruuskisojen ja kansainvälisten kilpailujen muodossa ja vaatimukset kasvoivat. 1970-luvun lapsiurheilukausi ei kuitenkaan johtanut Suomessa lapsitähtien kehittymiseen, vaan valmentautumisen ja kilpailemisen valuminen yhä nuorempien lasten arkipäivään synnytti drop-out – ilmiön, eli urheiluharrastuksen aikaisen lopettamisen. Heräsi yhteiskunnallista keskustelua, jonka seurauksena järjestelmä reagoi ja 1980 – luvulla käynnistettiin uudenlaiset lasten ja nuorten urheiluohjelmat, joiden tavoitteena oli lisätä nuorisourheilun kasvatuksellisuutta ja monipuolisuutta. Syntyi Nuori Suomi – ideologia, jonka tavoitteena on ollut lisätä harrastamisen mahdollisuuksia kaikille ja kai-

kenlaisille lapsille ja nuorille heidän omista lähtökohdistaan. Harrastamisen muodot ovat moninaisempia kuin ennen, mikä mahdollistaa harrastamisen ja nimen omaa harrasteliikunnan. (Lämsä 2009, 18-24.)

Tämän hetken suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan asemaa perustellaan fyysisen kunnan ja toimintakyvyn ylläpitämisen tärkeyden näkökulmasta. Liikunnan kautta pystytään vaikuttamaan laaja-alaisesti kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikuntakasvatuksen tavoitteet nähdään kaksijakoisina: kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla. (Laakso 2007, 18-19.)

Liikunta on lapsen oikeus. Liikunnan tulee näin ollen tavoittaa lapsen tarpeet huolimatta siitä, onko hän normaalisti kehittynyt, erityistä tukea tarvitseva tai onko hänellä kehityshäiriöitä tai vammoja. Lapsella on oltava mahdollisuus kokea ja nähdä liikunnan laajat mahdollisuudet ilman kenenkään pakottamista tai painostusta. Liikunnan tulee olla monipuolista ja käyttää hyväksi eri vuodenaikoja, eri olosuhteita tai eri elementtejä siten, että jokainen lapsi löytää uusia ja sopivantasoisia haasteita. Lapsi oppii näin nauttimaan liikunnasta ja saa siitä elinikäisen harrastuksen. Sosiaaliseen toimintaan ja itsetunnon kehittymiseen liikunta luo myös loistavat puitteet. (Autio 1997, 25-26.)

Tavoitteita tarvitaan, jotta tietäisimme minne ja millä tavalla haluamme kulkea. ”Mikään tuuli ei ole suopea ilman päämäärää seilaavalle laivalle”, ilmaisevat asian Furman ja Ahola. Lapsikin tarvitsee tavoitteita kasvaakseen ja oppiakseen arvioimaan omaa toimintaansa. Tavoitteen asettelun lähtökohta meille aikuisille on se, että pysähdymme miettimään, millaisella arvopohjalla omat kasvatuseriaattemme ovat. Onko voitto tärkeintä, vai haluammeko auttaa lapsia kasvamaan itseään arvostaviksi, yhteistyökykyisiksi ja vastoinkäymisiä kestäviksi persooniksi, jotka aikuisina osaavat hallita elämänsä? Kysymys ”Oliko sinulla kivaa?” antaa lapselle vapauden nauttia yrittämisestä ja epäonnistumisestakin. Lapsi oppii rohkeasti kokeilemaan rajojaan ja tietää kelpaavansa ihmisenä, vaikka ei ponnistaisikaan kaikkein korkeimmalle. (Nykänen 1998, 15-16.)

Tuire Autio (1997) on määritellyt lasten liikunnan tavoitteet seuraavasti:

1. Antaa lapselle virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan

2. Opettaa lapsi ymmärtämään hyvän kunnon ja motoristen taitojen merkitys omalle terveydelleen ja kehitykselleen
3. Pyrkiä saamaan jokaiselle lapselle henkilökohtainen hyvä olo fyysisen liikunnan kautta (Autio 1997, 25.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on ensisijaisesti edistää lasten ja nuorten motorista ja fyysistä kehitystä sekä terveyttä, mutta lisäksi sen avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti muuhun oppimiseen ja kehitykseen, kuten itsetunnon ja minäkuvan vahvistamiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen sekä ajattelutoimintojen tukemiseen. Tavoitteena on lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittäminen. (Autio 1997, 36-37; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 93.)

3 Lasten liikunnan suositukset

Liikunnan ja terveyden yhteyksiä on aikuisilla tutkittu runsaasti, mutta näytön saaminen lasten ja nuorten liikuntasuosituksille on vaikeampaa johtuen esimerkiksi lasten paremmasta terveydellisestä perustilasta. Tämän takia suositukset ovat epävarmimmalla pohjalla kuin aikuisten terveystuositukset. Suosituksia on annettu eri maissa ja ne ovat keskenään melko yhteneviä. Useimmissa kansainvälisissä lasten liikunnan suosituksissa esitetään, että lapsen tulisi liikkua monipuolisesti, säännöllisesti ja kohtuullisella teholla siten, että hengästyy, päivittäin vähintään yksi tunti ja mielellään usean tunnin ajan. (Fogelholm 2011, 85; Fogelholm, Paronen & Miettinen 2006, 24.)

3.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Vuonna 2005 julkaistiin Nuoren Suomen, Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön yhdessä laatima matriisi Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, joka sisältää kansallisen liikuntasuosituksen kouluikää nuoremmille lapsille. Sen mukaan lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Hänen tulee saada harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä ja erilaisilla välineillä, joita tulee olla saatavilla riittävästi myös vapaan toiminnan aikana. Varhaiskasvattajien tulee järjestää ja suunnitella päivittäin tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta ja jär-

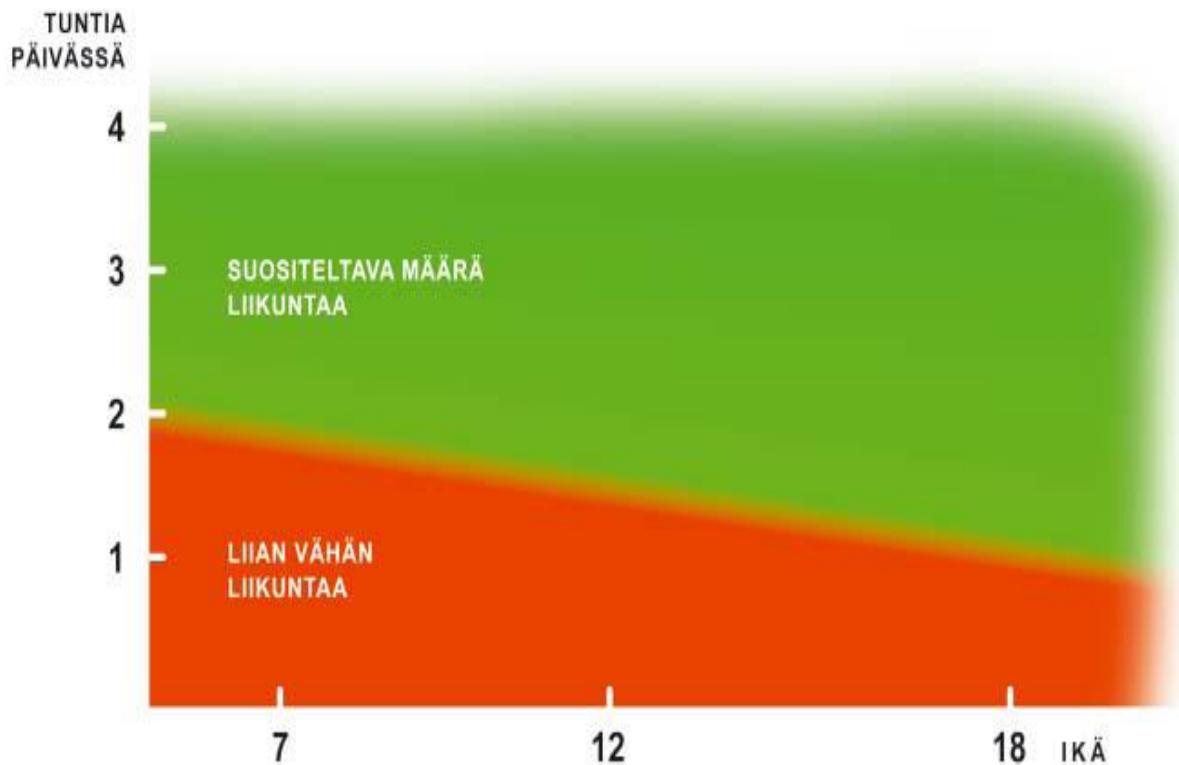
jestää ympäristö siten, että liikkuminen on houkuttelevaa ja turvallista. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 9-32.) Nuori Suomi ry on kuvantanut suositukset seuraavalla tavalla (kuvio 1).



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Nuori Suomi ry 2012)

3.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille

Vanhempien lasten kohdalla Nuori Suomi ry:n aloitteesta koottu asiantuntijaryhmä on julkaissut vuonna 2008 ensimmäiset suomalaiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. Suositukset on laadittu 7-18 – vuotiaille terveyslääkinnän näkökulmasta. Sen mukaan 7-18 – vuotiaiden tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä, josta 7-12 – vuotiaiden osuus on 1, 5-2 tuntia ja 13-18 –vuotiaiden 1-1,5 tuntia päivässä. Määrä on siis hieman kansainvälisiä suosituksia suurempi. Suositus on kuvattu graafisesti oheiseen kuvaan (kuvio 2).



Kuvio 2. Suositeltava päivittäinen liikunta eri ikäisillä koululaisilla (Lasten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17.)

Suositus on siis minimisuositus liikunnanmäärästä ja sen mukaan päivittäinen liikunta on oltava ikätasoisista, ja se voi koostua useasta lyhytkestoisesta (vähintään 10 minuuttia) toiminnallisesta tuokiosta, mutta osan liikunnasta tulisi olla niin tehokasta, että se aiheuttaa hengästymistä. Lisäksi liikunnan tulisi sisältää lihasvoimaa, liikkuvuutta sekä luiden lujuutta kehittävää toimintaa, sen tulisi olla hauskaa ja tuottaa iloa ja elämyksiä. Kaikissa tutkimuksissa yhteistä on se, että niissä kehoitetaan vähentämään ruutuaikaa ja välttämään muuta fyysistä passiivisuutta kuten yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja. (Husu ym. 2011, 17; Karvinen & Norra 2002, 10, Fogelholm 2011, 85, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17-20.)

Seuraavassa kuviossa (kuvio 3) Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) on esittänyt lasten ja nuorten liikunnan jaottelua fyysisen aktiivisuuden tehon ja keston mukaan. Liikuntasuosituksien osoitetaan näin linkittyvän lapsen normaaliin suositeltavaan päivärytmiin ja jokaisella riippumatta varsinaisesta liikunnan ohjatusta harrastamisesta on mahdollisuus suositukset täyttää.

| Teho | Lyhytkestoiset | Pitkäkestoiset |
|--------------------------------------|---|---|
| Reipas liikunta kohtuullinen teho | *monet pihaleikit esim. ruutuhyppely *monet pelit (pesäpallo, maalivahtina olo jalka- pallossa) *monet arkiaskareet ja pihatyöt | *ripeä kävely kouluun (yli 15 min.) *pyöräily, uinti, hiihto, luonnossa liikkuminen (yli 15 min.) |
| Tehokas liikunta, korkea teho | *vauhdikkaat pelit ja leikit *pallopelit *juoksupyrähdys kovalla vauhdilla | *kovavauhtinen hiihto tai juoksu |

Kuvio 3. Lasten ja nuorten liikunnan jaottelua fyysisen aktiivisuuden tehon ja keston mukaan. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 20.)

UKK-instituutti on kuvantanut aikuisten liikuntapiirakkaa vastaavan mallin yläkouluikäisten (13-18 – vuotiaiden) nuorten liikuntasuosituksista (kuvio 4). Tässäkin mallissa kiinnitetään huomiota liikunnan kuormittavuuden monipuolisuuteen ja vaihtelevuuteen: kevyet ja kohtalaisen kuormittavat ja lyhyet kuormittavat jaksot vaihtelevat. UKK-instituutti korostaa, että se, mikä on aikuisille riittäväksi todettu kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa, ei yksinomaan ole riittävä lapsen terveydelle ja kehittämiselle. (Fogelholm 2011, 86, UKK-instituutti 2012.)



Kuvio 4. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisellä (UKK-instituutti 2012)

4 Miten lapset liikkuvat nykypäivän Suomessa?

Suomessa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on seurattu isoa väestönosaa kattavilla tutkimuksilla. Valitettavasti erilaiset kyselyt antavat toisistaan hyvinkin poikkeavia vastauksia, joiden perusteella on vaikea arvioida esimerkiksi terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien lasten ja nuorten todellista määrää. Tutkimuksilla on pystytty kuitenkin osoittamaan iän ja sukupuolen yhteys liikkumisaktiivisuuteen. Näyttää siltä, että sekä kilpailullinen että muu liikunnan harrastaminen vähenevät murrosiässä ja että koululaisista pojat harrastavat enemmän ja kokevat rasittavampaa liikuntaa kuin tytöt. (Fogelholm 2011, 77.)

Vuonna 2009-2010 tehdyn Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 92 prosenttia 3-18 – vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa tai urheilua (kaavio 1). Lukumäärällisesti tämä tarkoittaa 898 000 lasta. Luku on pysynyt suunnilleen samana edelliseen tutkimukseen vuosiin 2005–2006 verrattuna, mutta jos katsotaan vuoden 1995 tutkimusta, määrä on noussut huomattavasti. Silloin liikuntaa harrasti vain 76 % vastaavasta ikäluokasta. Aktiivisuuden muutoksen suhde on suunnilleen sama tytöillä ja pojilla. Ikäluokittain liikunnan harrastaminen on ollut myös nousujohteista kaikissa ryhmissä. Erityisesti on kuitenkin huomioitavaa, kuinka nuorimmista tutkimukseen osallistuneista (3-6-vuotiaat) liikuntaa harrastaa jopa yli neljännes enemmän kuin vuonna 1995. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6.)

Kaavio 1. Urheilun ja liikunnan harrastaminen 3-18-vuotiaiden keskuudessa.

| Urheilun ja liikunnan harrastaminen 3-18-vuotiaiden keskuudessa. Vastaajien oman ilmoituksen mukaan. N=5505 | | | | | |
|--|------|---------|---------|---------|---------|
| | 1995 | 1997-98 | 2001-02 | 2005-06 | 2009-10 |
| | % | % | % | % | % |
| Kaikki | 76 | 84 | 92 | 91 | 92 |
| Pojat | 77 | 84 | 93 | 91 | 92 |
| Tytöt | 75 | 84 | 91 | 91 | 91 |
| 3-6 vuotta | 59 | 69 | 85 | 86 | 87 |
| 7-11 vuotta | 79 | 88 | 93 | 93 | 93 |
| 12-14 vuotta | 85 | 91 | 94 | 94 | 94 |
| 15-18 vuotta | 82 | 88 | 93 | 91 | 91 |

(Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6)

Tutkimuksen mukaan reilu kolmasosa lapsista, 43 %, urheilee ohjatusti seurassa. Seuroilla on siis vahva jalansija lasten ja varhaisnuorten keskuudessa. Myös muut organisoituneet tahot, jotka järjestävät ohjattua liikuntaa, ovat suosioltaan kasvussa. Tällaisia tahoja ovat muun muassa yksityiset kuntosalit, tanssikoulut, seurakuntien kerhot ja partiot. Sen sijaan omatoiminen yksin tai kavereiden kanssa tapahtuva liikunta on vähentynyt selvästi jo edellisestä, vuosina 2005–2006, tehdystä tutkimuksesta, vaikka on edelleen yleisempää kuin seurassa liikkuminen. Karkeasti liikuntaympäristöjen käyttäjät voidaan erotella siten, että pojat liikkuvat seuroissa enemmän kuin tytöt, kun taas tytöt käyttävät enemmän kunnallisia ja yksityisiä palveluja poikia useammin. Pidemmällä aikavälillä huomattavaa tutkimuksessa on se, että yhtä lajia harrastavien määrä on pudonnut 20 prosenttiyksikköä 15 vuoden takaisesta tutkimuksesta. Sen sijaan useampia lajeja harrastavien määrä on noussut. Vähintään kolmea lajia harrastavien määrä on noussut jopa 19 % vuoden 1995 tutkimuksesta. Suosituimpia lajeja harrastajamääriltään ovat jalkapallo, jota harrastaa yli 200 000 lasta ja nuorta, sekä pyöräily ja uinti. Seuraavana järjestyksessä tulevat juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Eniten harrastajia ovat edellisestä tutkimuksesta lisänneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy sekä ratsastus. Lista voidaan lisätä myös uudet, lähes nollassa aloittaneet trendilajit, kuten rullaluistelu ja lumilautailu. Suosiotaan ovat menettäneet samalla aikavälillä eniten hiihto, pyöräily ja yleisurheilu. Lajikohtaiset vertailut tutkimusvuosien välillä ovat osittain haastavia, sillä harrastajamääriin vaikuttaa ikäluokkien pienentyminen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 7-13.) Lisäksi vaikka tutkimuksen mukaan 258 000 tällä hetkellä seurojen ulkopuolella olevaa lasta haluaisi liittyä seuratoimintaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010), haasteena tällä hetkellä on lasten ja nuorten saaminen pysymään mukana samaisessa toiminnassa varsinkin murrosiän aikana ja sen jälkeen (Husu ym. 2011, 23).

Alueelliset erot (kuten vertailu maaseutu-kaupunkiympäristössä) liikunnan harrastamisessa eivät ole suuria. Sen sijaan tiettyjen lajien harrastamisessa ja urheiluseuratoimintaan kuulumisessa alueelliset erot ovat näkyviä. Ikää, sukupuolta tai asuinpaikkaa enemmän liikunnan määrään vaikuttaa koulunkäynti. Peruskoulua ja lukiota käyvät lapset ja nuoret liikkuvat enemmän kuin ammatillisissa oppilaitoksissa tai työelämässä mukana olevat nuoret. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 7-11.)

On huomiota herättävää, että vaikka liikunnan harrastuneisuus nykyään koskee miltei kaikkia, on lasten ja nuorten silti arvioitu olevan huonommassa kunnossa kuin koskaan. Tällä hetkellä vain 30 % lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Japissan & Lilja 2004, 2). Syitä ja selityksiä tähän on haettu peruselämän fyysisen aktiivisuuden vähenemisellä. Sitä eivät pysty harrastukset paikkaamaan. Liikunta on muuttunut pysyvästi puistoissa ja pihalla yksin tai kavereiden kanssa tapahtuvasta vapaasta liikkeestä ja leikistä tiettyinä aikoina tapahtuvaksi ohjatuksi toiminnaksi. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6.)

5 Lapsen kehitys

Lapsen kehitys on jatkuva prosessi, joka alkaa jo hedelmöitymishetkestä. Syntymää edeltävänä aikana kehitys on vaihtelematonta, sillä kehonosat kehittyvät sikiöllä samassa järjestyksessä ja suunnilleen saman ikäisinä. Syntymän jälkeen kehitys noudattelee myös tiettyä yleisluontoista kaavaa, mutta lapsilla alkaa ilmetä suuriakin eroja tiettyjen kehitysvaiheiden ilmenemisessä. Vaikka kehitys on jatkuvaa, se ei aina ole tasaista. Motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisista reaktioista eriytyneisiin toimintoihin. Suurten lihasten toiminta hallitaan ensin, pienten lihasten koordinointi kehittyy myöhemmin. Kehitykseen vaikuttavat hermoston, eri aistien sekä tuki- ja liikuntaelimestön kehitystaso. Myös kypsyminen vaikuttaa merkittävästi kehitykseen. Puhutaan psykologian termin latenssikausista, jolloin lapsi voi oppia tiettyjä asioita ilman että oppiminen olisi ollut tavoitteellista. Oppiminen ja asioiden omaksuminen edellyttävät ympäristöltä viirikkeitä. (Autio 1997, 53-55; Autio & Kaski 2005, 13.)

5.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia, liikkeiden säätelyn ja ohjauksen kehitystä. Motorinen kehitys kulkee samaan tahtiin hermoston, luuston, lihaksiston sekä ympäristöstä saatujen ärsykkeiden kanssa. Kehitys etenee päästä varpaisiin. Aluksi kehittyvät pään, niskan ja hartiaseudun liikkeet, ja vasta pitkän kehitysprosessin jälkeen tahdonalaiset varpaiden liikkeet. Motoriikka on vauvalla hyvin

kokonaisvaltaista: kun vauva haluaa liikuttaa jotakin kehon osaa, kaikki muutkin liikkuvat. Liikkeiden eriytyminen tapahtuu kehityksen myötä, kun vauva oppii säätelemään vartalonsa ja raajojensa asentoa tarkoituksenmukaisesti. Liikuttaminen edellyttää tiettyä lihasjänteyttä eli tonusta. Vauvalla tonus on korkeampi raajojen lihaksissa, jolloin hän pystyy selinmakuulla liikuttelevaan raajojaan. Kehityksen myötä tonus kasvaa vartalon lihaksissa, mikä mahdollistaa vartalon liikuttamisen. (Numminen 1995, 12; Numminen 1999, 22; Karvonen 2000, 33.)

Lapsen liikunnallinen kehitys etenee motorisista perustaidoista lajitaitoihin. Vauvan kääntyminen vatsalta selälleen, ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kieriminen, roikkuminen, kiipeäminen ja välineen, kuten vaikkapa pallon, kanssa toimiminen ovat motorisia perustaitoja, jotka kehittyvät järjestyksessä, ja joihin alle kouluikäisten liikunnassa harjoittelun pitäisi painottua. Lajitaitoihin ja urheilullisten taitojen harjoitteluun keskitytään enemmän kouluiässä. (Miettinen 1999,55.)

Motoristen taitojen kehitys siis etenee hierarkkisesti, miltei yksinomaan kypsytymisen seurauksena. Joukko alemmanasteisia erillistaitoja tai kykyjä yhdistyy korkeammanasteiseksi rakenteiksi tai kokonaisuuksiksi. Lasta ei voi opettaa seisomaan, ennen kuin hermojärjestelmä ja lihaksisto ovat kypsyneet riittävästi. Lapsen tulisi käydä kaikki kehitysvaiheet läpi mahdollisimman hyvin. Jos näin ei tapahdu, tulisi lapselle tarjota mahdollisuus kokea ja oppia puutteelliseksi jääneet kehitysvaiheet myöhemmin uudestaan. Hermoston järjestäytymisen kannalta lopullinen kehitystaso voi jäädä epätäydelliseksi, jos jokin hierarkkisen järjestäytymisen ratkaiseva ala- tai osataito tai jonkin vaiheen läpikäyminen puuttuu. (Karvonen 2000, 35; Karvonen 2003, 36; Karvinen 1991, 53.)

Motorisessa oppimisessa voidaan erottaa kolme erillistä vaihetta. Varhaisessa eli kognitiivisessa vaiheessa lapselle luodaan tiedollinen perusta, kuva opittavasta taidosta. Tavoite eli taito voidaan esittää visuaalisesti tai keskustelemalla. Esimerkiksi kuperkeikan onnistumiseksi lapsen on ymmärrettävä, miten vartalo pidetään pyörimisen aikana. Väli- eli assosiatiivisessa vaiheessa lapsi yhdistelee muistissa olevaa tietoa uusiin asioihin, ja kykenee parantamaan suoritustaan pikkuhiljaa. Liikemallit ovat tallentuneet hermostoon. Tässä vaiheessa toistoja tarvitaan todella paljon, jopa satoja. Lopullisessa eli autonomisessa vaiheessa suoritus on muuttunut automaattiseksi. Suoritus ei vaadi tietois-

ta ajatustyötä, ja lapsi pystyy säätelemään voimankäyttöä ja nopeutta suorituksen liikke-mallin siitä kärsimättä. Myös taitojen yhdistely ja suoritus yhdistettynä erilaisista liikkeis-tä koostuviin liikesarjoihin onnistuu. (Numminen 1999, 99-102.)

Kun terveelle lapselle on annettu mahdollisuus liikkua tarpeeksi sekä omaehtoisesti että ohjatusti, hänellä on paremmat lähtökohdat kehitykseen ja oppimiseen. Lapsi tuntee kehonsa, liikkeet ovat eriytyneitä eikä niissä ole myötäliikkeitä, liikkeissä on oikea rytmi, lapsi osaa suhteuttaa voimankäyttöään, dominoivat käsi ja jalka ovat vakiintuneet ja lapsella on halu liikkua. (Karvonen 2000, 27-28.)

Motoriseen kehitykseen vaikuttaa oleellisesti lapsen psykologinen ikä. Kehitys on jatku-va psyykkisten uudismuodostelmien ja toimintavalmiuksien syntymisprosessi. Kehityk-sestä puhutaan osa-alueittain. Alueita ovat fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja tie-dollinen kehitys. Oppiminen puolestaan on ympäröivän kulttuurin omaksumista. Kus-takin osa-alueesta on pidettävä huoli, eikä lapsi pysty siihen yksin, vaan tarvitsee aikui-sia tai kokeneempia lapsia oppiakseen ja omaksuakseen vallitsevan liikuntakulttuurin omalla kehitystasollaan. (Karvonen ym. 2003, 16-17.)

Motorisessa kehityksessä voidaan erotella motoriset perustaidot, taitotekijät ja kuntote-kijät. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan jokapäiväisen elämisen kannalta välttämät-tömiä taitoja, joita lapsi harjoittelee koko ensimmäisten elinvuosiensa ajan, ja jotka tulisi oppia suorittamaan mahdollisimman oikein, jotta pystyisi käyttämään niitä mahdolli-simman taloudellisesti hyväkseen. Motoristen perustaitojen perustana voidaan pitää tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. (Autio 1997, 39-58; Numminen 1999, 24; Pulli 2001, 28.)

Tasapainotaitoja ovat oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri tapahtuvat liikkeet, jois-sa vartalo pysyy paikallaan ja joissa pyritään tasapainon ylläpitämiseen siirtymään pai-kasta toiseen. Liikkeitä vastustaa painovoima. Tasapainotaitoja tulisi harjoittaa sekä pai-kallaan (staattinen tasapaino) että liikkeessä (dynaaminen tasapaino). Tasapainotaitoja ovat esimerkiksi koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen sekä kuperkeik-ka, pysähtyminen vauhdista, harhauttaminen ja törmäminen. Liikkumistaitoja ovat taidot, jolla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Näistä esimerkkejä ovat kiipeäminen, kävely,

juoksu, hyppely ja laukka. Liikkumistaidot edellyttävät hyviä tasapainotaitoja. Liikkumistaidot kehittyvät samassa järjestyksessä kolmeen ikävuoteen asti, ja ennen seitsemättä ikävuotta lapsen tulisi saavuttaa näistä kehittynyt liikemalli. Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: karkeamotorisiin ja hienomotorisiin. Karkeamotorisissa käsittelytaidoissa tarvitaan suuria lihasryhmiä ja niiden avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Taitoja ovat esimerkiksi vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto ja potku, jotka tavallisesti kehittyvät ennen kolmea ikävuotta, sekä sen jälkeen onnistuvat pompotus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja kuoletus. Hienomotoriset käsittelytaidot liittyvät pienten lihasten sekä lihasryhmien toimintaan, ja niitä ovat esimerkiksi kengännauhojen solmiminen, piirtäminen, saksilla leikkaaminen, soittaminen ja tietokonepelit. Karkeamotoristen käsittelytaitojen hallinta luo perustan hienomotoriikan kehittymiselle. (Jaakkola 2000, 53; Karvonen 2000, 34; Numminen 1999, 24-31.)

Perusliikkeiden (ja myös lajitaitojen) hallintaa säätelevät ja ohjaavat yleiset taito- eli liikehallintatekijät, jotka tunnetaan myös termillä koordinaatio. Jokainen liikesuoritus edellyttää onnistuakseen tasapainon hallintaa, rytmiä ja reaktiokykyä sekä niiden ajoitusta suhteessa tilaan ja omaan kehonhallintaan. Taitotekijöiden voidaan määrittellä olevan aistien, hermoston ja lihaksiston tarkoituksenmukaista yhteistoimintaa (kuvio 5). (Miettinen 1999, 57.)

| Taitotekijöitä ovat: | |
|---------------------------------|--|
| Tasapainokyky | Kyky ylläpitää tasapainoa ja saavuttaa se uudelleen, liikkumisen perustekijä |
| Rytmiikyky | Kyky ajoittaa ja rytmittää liikkeitä tarkoituksenmukaisella tavalla |
| Reaktiokyky | Kyky reagoida nopeasti eri aistien välityksellä vastaanotettuihin ärsykkeisiin |
| Orientoitumiskyky | Kyky aistia kehon asentoja ja niiden muutoksia |
| Muuntelukyky | Kyky sopeutua nopeasti epätavallisiin tai muuttuviin olosuhteisiin |
| Erottelukyky | Kyky hallita vartalon ja voiman käyttö, jännitys, rentous, liikesujuvuus ja liikkeen taloudellisuus erilaisissa olosuhteissa |
| Yhdistelykyky | Kyky sovittaa eri liikeosat joustavasti kokonaisuudeksi |
| Avaruudellinen suuntautumiskyky | Kyky liikkua tilassa, ottaa huomioon muut tilassa olijat |

Kuvio 5. Taitotekijät. (Autio 1997, 49-51; Miettinen 1999, 57-58.)

Taitotekijät painottuvat perustaitojen oppimisessa eri tavalla. Oppimisen alkuvaiheessa painotetaan tasapainoa ja avaruudellista suuntautumiskykyä, ja myöhemmässä vaiheessa tulevat mukaan yhdistely- ja erottelukyky. (Autio 1997, 49-51.)

Kuntotekijöiden kehittyminen on edellytys liikunnallisten taitojen ja suoritusten parantamiselle. Kuntotekijöitä harjoitettaessa harjoittelun tulee olla säännöllistä ja monipuolista. Terve lapsi ei vahingoitu monipuolisesta harjoittelusta, mutta on otettava huomioon, että lapsen luusto on joustavaa, lihasmassaa on melko vähän ja sydänkin on pieni ja uupuu nopeasti. (Autio 1997, 39; Miettinen 1999, 58.)

Kuntotekijöitä ovat kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus. Kestävyys on lapsen henkistä ja ruumiillista kykyä vastustaa väsymystä. Kestävyys kohenee pitkäkestoisilla suorituksilla. Lapsen syke nousee nopeasti, eikä hän kestä anaerobista harjoittelua kuten aikuinen. Harjoittelun on oltava kestoltaan lyhyempää ja teholtaan pienempää. Intervallityyppiset harjoitteet, kuten hipat, takaa-ajoleikit ja pienet joukkuepelit, ovat sopivia, sillä niissä lapsi voi itse säädellä rasituksen ja levon suhdetta. Nopeus on hermolihasjärjestelmään perustuva kyky suorittaa motorisia toimintoja olosuhteisiin nähden mahdollisimman lyhyessä ajassa. Nopeuden ajatellaan usein olevan juoksunopeutta, mutta vauhdikkuus ja vauhti liittyvät useimpiin hyviin liikuntasuorituksiin, kuten hyppyihin, käännöksiin ja mailalla tehtyihin harhautuksiin. Nopeutta voidaan harjoittaa pelien ja leikkien avulla muistaen, että lapsi toimii aina enimmäisteholla, mikäli säännöt tai olosuhteet eivät rajoita toimintaa. Voima on lihasten kykyä tuottaa sellaista voimaa, jolla voidaan siirtää, vetää tai työntää keho tai väline paikasta toiseen. Oleellista on harjoitella voiman tarkoituksenmukaista käyttöä ja voiman suuruutta ja suhteuttamista esineen tai asian kokoon nähden. Temppuradat, joihin liittyy kiipeily ja roikkuminen, sekä vääntäminen ja painiminen ovat hyviä voimatasoa kehittäviä liikuntamuotoja. Liikkuvuus on lapsen kykyä tehdä itse tai ulkoisen voiman avulla laajarataista liikettä. Synonyymejä liikkuvuudelle ovat notkeus ja joustavuus. Liikkuvuusharjoituksilla kehitetään sekä isojen lihasryhmien (esim. olkanivel, selkäranka) sekä pienempien ja tiettyjen nivelten toimivuutta. Alle kouluikäisen liikkuvuus on useimmiten erinomainen ja sitä kannattaa ylläpitää. Harjoittelu ei kuitenkaan saa olla repivää, sillä alle 6-vuotiailla rustot eivät ole vielä kovettuneet. (Autio 1997, 39-48; Miettinen 1999, 59-60; Numminen 1999, 31-44.)

5.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen eli tiedollinen kehitys tarkoittaa ajattelutoiminnan ja siihen liittyvien havaitsemisen, kielen ja muistin kehitystä. Lapsi alkaa jo varhaisessa vaiheessa tutustumaan vartalonsa ja sen osiin motoristen toimintojensa välityksellä. Tämä havaintomotorisen toiminnon kautta lapsi alkaa hahmottaa kehonkaaviotaan. Samalla hänen minäkäsityksensä vahvistuu. Lapsi tunnistaa itsessään yksilön silloin, kun kokee vartalonsa kaikkine osineen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi ja oppii liikkumaan tahtonsa mukaan. (Numminen 1999, 12-13; Pulli 1999,13.)

Lapsen ajattelu kehittyy koko ajan. Hänen ajatteluaan kuvaa hyvin innokkuus uuden kokemiseen ja löytämiseen ja hän on erityisen vastaanottavainen kaikelle uudelle. Lapsen ajattelu ei kuitenkaan kehity kokonaan ilman aikuisen apua, vaan aikuisen on tuettava kehitystä antamalla oikeanlaisia virikkeitä. Lapsen saa ajattelemaan esimerkiksi mikä, kuinka, miksi ja miltä tuntuu – kysymyksillä. (Pulli 1999, 8.)

Käsitteiden oppiminen kuten muukin lapsen kehitys etenee helposta vaikeaan, tutusta tuntemattomaan ja konkreettisesta abstraktiin. Liikunta on niin käytännönläheistä toimintaa, että sen avulla on loistava mahdollisuus oppia erilaisia spontaaneja (kaukana, lähellä, kevyt, painava ym.), tieteellisiä (matemaattisia, tila, voima, aika) sekä sosioemotionaalaisia (ilo, suru, yhdessä, erikseen) käsitteitä. Erilaisten liikuntatilanteiden ja niissä käytettyjen välineiden sekä toistojen avulla nämä käsitteet yhdentyvät ja saavat konkreettisen merkityksen. Itse kokeillessaan lapsi myös oppii. Mitä enemmän ja monipuolisemmin lapsella on kokemuksia eri käsitteistä, sitä helpommin hän pystyy niitä käyttämään. Käsitteiden ymmärtäminen ja kielellinen kehitys kulkevat pitkälti rinta rinnan. (Numminen 1999, 78-79; Pulli 2000, 9-11.)

5.3 Sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaalinen kehitys auttaa lapsia tulemaan toimeen itsensä ja muiden kanssa. Se, miten lapsi kokee itsensä ja miten suhtautuu kavereihinsa, on pitkälti riippuvainen hänen ympärillään olevista ihmisistä ja ympäristön virikkeellisyydestä. Onnistumiset ja positiiviset liikuntakokemukset edesauttavat osaltaan sosiaalisten suhteiden luomista ja

minäkuvan kehittymistä. Lapsen tulee sisäistää hyväksyttävän sosiaalisen käyttäytymisen perusteet, mm. osallistumisen, yhteistyön ja toisten ihmisten hyväksymisen sekä reilun pelin ja sääntöjen merkityksen. Liikuntatoiminnassa sääntöjen oppiminen ei ole abstraktia, kuten yleensä kasvatustilanteissa, vaan niitä harjoitellaan käytännössä. Voittamisen ja häviämisen tunteiden tunnistaminen ja energian purku hyväksyttäviä kanavia pitkin ovat myös esimerkkejä tärkeistä liikunnan avulla saaduista hyödyistä. (Autio1997, 34; Numminen 1999, 91-92 ; Telama 2000, 57-58.)

Telaman ja Kahilan (1995, 412-417) mukaan sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä ja halua olla tehokkaasti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä sosiaalisesti että fyysisesti. Positiivinen sosiaalinen eli prososiaalinen käyttäytyminen ilmenee yksilön mielenkiintona toista kohtaan, toisen huomioonottamisena, ristiriitojen rakentavana ratkaisemisena sekä konkreettisena auttamisena. Ihminen ymmärtää toisen ihmisen tarpeet ja toiveet, pyrkii edistämään toisen ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvää oloa ja kykenee yhteistoimintaan. Negatiivinen sosiaalinen käyttäytyminen puolestaan on epäystävällistä, suvaitsematonta, välinpitämätöntä ja jopa väkivaltaista käyttäytymistä. Näiden kahden sosiaalisen osa-alueen taistelusta syntyy yksilön moraalinen eli päätökset siitä, mikä on oikein ja väärin. Liikunnassa ja urheilussa syntyy aitoja ristiriitatilanteita, jotka vievät sosiaalisen ja eettisen käyttäytymisen koetukselle ja joissa on mahdollista opetella ratkomaan näitä tilanteita keskinäisen kommunikoinnin avulla. Juuri tämän kaltainen toiminta luo pohjaa moraalisen ajattelun kehitykselle. (Telama 2000, 61, 72.)

5.4 Lasten liikunnan erityispiirteitä

Lasten liikunnan tärkein tehtävä on synnyttää perusliikkeistä keskushermostoon automatisoitunut liikemalli. Suorituksilla on tietty suunta ja ajoitus, ne tapahtuvat tietyssä tilassa ja edellyttävät eri kehonosien hallintaa. Kaikki onnistuneet suoritukset edellyttävät tasapainon hallintaa, rytmiä ja reagoimista. Jokaisen liikemallin syntyminen on seurausta tuhansista toistoista, ja vasta kun edellinen liikemalli on opittu, on mahdollista käyttää aistikanavia uuden tiedon vastaanottamiseen. Liikemallien oppiminen mahdollistuu hermosoluyhteyksien järjestäytyessä hermostollisen oppimisen seurauksena. Hermoverkot muodostuvat toiminnan kautta ja valikoituvat käytön ja harjoituksen

mukaan. Toisin sanoen jotta lapsi saa liikunnasta maksimaalisen mielihyvän, hän hakeutuu asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin oppien näin motorisia taitoja, jotka toistojen myötä automatisoituvat. Mitä enemmän käyttökelpoisia hermoverkkoja lapselle on kehittynyt, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on uusien asioiden, myös tiedollisten, oppimiseen. Lapset oppivat nopeasti ja tehokkaasti mallioppimisen kautta. Heillä on ehtymättömänä voimavarana ennakkoluuloton kokeilunhalu, joka oikein ohjattuna johdattaa oivaltavaan oppimiseen. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 54; Karvinen & Norra 2002, 11; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 57; Sääkslahti 2007, 39-40.)

Ensimmäisen kolmen ikävuoden aikana kehon fyysinen kasvu on voimakkaimmillaan. Pituutta ja painoa tulee suhteessa enemmän kuin missään muussa vaiheessa elämää. Ensimmäisten elinkuukausien aikana lapsi liikkuu vain refleksien ja heijasteiden varassa. Noin neljän kuukauden kuluttua heijasteet alkavat pikku hiljaa hälvetä pois, ja lukuisten sattumalta tehtyjen yritysten ja erehdysten pohjalta lapsi saa oivalluksen kehonsa tahdonalaisesta liikuttamisesta. Aistimukset saavat merkityksen ja ne alkavat yhdentyä. Tapahtuu ns. sensorinen integraatio. Samalla tietyt refleksinomaiset toiminnot, esimerkiksi tasapainoon liittyvät reaktiot, palaavat takaisin, ja mahdollistavat edellytykset liikkumiseen; ryömimiseen ja konttaamiseen sekä lihasvoiman kasvun myötä myös pystyasennon saavuttamiseen. Motoristen taitojen kehittyminen on pitkälti perimän ja ympäristön vaikutusta ja niiden oppiminen riippuu siitä, kuinka kehoa on opittu käyttämään. (Sääkslahti 2007, 32-35)

Missään muussa ikävaiheessa ihminen ei opi niin lyhyessä ajassa niin paljon uusia taitoja kuin ensimmäisten kolmen ikävuoden aikana. Aikuisten tulisi huolehtia siitä, että lapsen ympäristö tukee hänen liikkumisen tarvettaan ja motivaatiotaan. Ihan aluksi vauvavuotena olisi tärkeää, että vauvan perushoito pukemisineen ja vaipanvaihtoineen on vanhemman ja vauvan välistä miellyttävää vuorovaikutusta, jossa vauvan kehonkuva kosketuksen myötä vahvistuu. On myös oleellista, että lapsi otetaan valveillaoloaikanaan pois sängystä tai vaunuista avarampaan tilaan, kuten lattialle, ja myöhemmässä vaiheessa huolehditaan siitä, että tilassa on kiinnostavia kohteita, joita kohti lapsella on mahdollisuus hamuta. Esineet, kolot ja korokkeet sekä erilaiset pinnat houkuttelevat lasta

liikkeelle ja auttavat häntä omaksumaan erilaisia mahdollisuuksia käyttää kehoaan. Tiettyssä vaiheessa hän on valmis nousemaan pystyyn. Kävelemään opitaan keskimäärin yhden vuoden ikäisenä. Toisella ikävuodella lapsi osaa jo paljon perusliikkeitä ja liikkumismuodot kehittyvät ja eriytyvät. Suoritusten määrä kasvaa ja liikeratojen hallinta sekä liikkeiden sovelluskyky paranee. Ulkoilu on tärkeässä roolissa, sillä ulkona liikkuesssa lapsella on mahdollisuus harjoitella liikkumista esimerkiksi kaltevilla ja epätasaisilla pinnoilla ja heillä on riittävästi tilaa käyttää erilaisia välineitä. Lapset rakastavat ääntä ja rytmiä. Kaksivuotiaana lapsi on uhmakas ja jatkuva liikkeessä olo, kuten esimerkiksi kiipeäminen, asettaa monesti aikuisen kärsivällisyyden koetukselle. Ympäristöltä tarvitaan järjestelyjä, jotta turvallisuus säilyy. Kolmevuotiaana lapsi on jo ymmärtänyt olevansa oma itsensä ja yhteisleikit alkavat saada merkitystä. Lapsi oppii paljon seuraamalla muiden tekemisiä. Keskittymiskyky lisääntyy, joskin lapsi on nopeasti vaihtelevien tunteidensa vallassa. Tasapaino ja koordinaatiokyky paranevat, mikä mahdollistaa muun muassa kapeilla pinnoilla kävelemisen tai portaiden kulkemisen vuoroaskelin. Myös hyppääminen alkaa onnistua. Puheen kehityksen myötä mielikuvitus vilkastuu ja lapsi osaa liikkua mielikuvien siivittämänä ja ymmärtää helppoja sääntöjä. (Autio & Kaski 2005, 16-24; Karvonen ym. 2003, 54-62.)

4-6 – vuotiaan liikettä ohjaavat sisäiset mielikuvat ja ennakoivat toimintasuunnitelmat. Lapsi harjoittelee aiemmin oppimiaan perusliikkeitä ja liikesuoritusten laatu paranee ja tulee sujuvammaksi. Hiihto, luistelu, uinti ja pyörällä ajo ovat perusliikuntataitoja, joiden hallinta kehittyy tässä ikävaiheessa. Liikkeitä opitaan yhdistelemään ja taitoja siirretään joustavammin uusiin tehtäviin ja tilanteisiin. Nelivuotias esimerkiksi oppii yhdistämään juoksun ja hypyn, viisivuotias heiton ilmaan ja kiinnioton ja kuusivuotias harjoittelee pallon heittämistä juoksuvauhdista. Lapsen elimistö ei tässä vaiheessa vielä ole valmis kestävyystyyppeihin yksitoikkosiin ja yhtäjaksoisiin suorituksiin, vaan rasituksen tulee olla intervallityyppistä. Ketteryysharjoitteiden myötä liikkeiden rytmittämiskyky jalostuu, mikä luo pohjan nopeusominaisuuksien kehittymiselle. Mitä lähemmäs kouluikää lapsi tulee, sitä taitavammaksi ja ketterämmäksi hän muuttuu. Taidon oppimiselle alkaa olla edellytykset, sillä halu suorittaa liikkeet oikein kasvaa. Sosioemotionaalilla puolella 4-6 - vuotias kokee myllerryksiä. Nelivuotias on vielä uhmakas ja itsekeskeinen, viisivuotiaana lapsi tasapainottuu ja hänen suunnitelmallisuutensa lisääntyy tuoden aja-

tuksen toiminnan tarkoituksellisuudesta. Kuusivuotias on usein ailahtelevainen ja säännöt ovat hänelle erittäin tärkeitä. Häntä alkaa kiinnostaa liikkeiden ”oikea” suoritustapa, halu selvittää erilaisista tehtävistä sekä pyrkimys korjata virheellisiä suorituksia. (Karvinen & Norra 1991, 21; Miettinen 1999,12-14.)

Kouluikään päästäessä lapsella alkaa olla edellytyksiä lajinomaiseen harjoitteluun. Siihen johtavat hermoston riittävä kypsyminen sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön rasitusvasteen lisääntyminen. Käsillä on ensimmäinen liikunnallinen herkkyyskausi. Perustaidot kehittyvät yleisiksi liikemalleiksi, mutta puutteellisen hienomotoriikan takia harjoittelussa jatketaan koordinaatiivisten edellytysten kehittämistä. Nopeus, tasapaino ja liikkuvuus kehittyvät voimakkaasti, kestävyysharjoittelua kuitenkin unohtamatta. Lapsi on mielialaltaan valoisa ja innostunut, ja oppimiskyky on erittäin suuri. 7-9 – vuotias on kuitenkin vielä lyhytjänteinen, joten toiminnan on syytä olla vaihtelevaa ja sisältää vapaita liikevalintoja. Hän on vielä itsekeskeinen, mutta nauttii kuulumisesta ryhmään ja kavereiden hyväksynnällä on suuri merkitys. Hän on siirtynyt kodin maailmasta kaveri- ja koulumaailmaan ja hänen sisällään taistelee pysyvyydentunne ja alemmuudentunne. Kokeakseen olevansa arvokas lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia ja saa sen kautta pätevyyden tunteen, joka auttaa kokemaan, että yrittäminen ja parhaansa tekeminen palkitaan. Säännöt ovat tärkeitä ryhmätoiminnan onnistumiseksi, ja ne kannattaa laatia yhteistyössä lasten kanssa. Mielikuvituksella on tärkeä rooli lapsen elämässä ja oppiminen tapahtuu pääasiassa leikkien avulla. (Autio & Kaski 2005, 29-30; Miettinen 1999, 14-16.)

10-13 – vuotias lapsi elää lajitaitojen oppimisen kulta-aikaa. Vaiheeseen sijoittuu toinen liikunnallinen herkkyyskausi. Yleisen koordinaation, tasapainon, ketteryyden ja nopeuden kehityksen ansiosta lapsi oppii uusia taitoja nopeammin ja helpommin kuin missään muussa kehitysvaiheessa, mutta kausi tulee hyödynnetyksi vain jos lapsi saa riittävästi harjoitusta. Vaiheen loppujaksolla ollaan jo murrosiän kynnyksellä, jolloin pituuskasvu lisääntyy ja saattaa aiheuttaa tilapäistä kömpelyyttä. Hormonaaliset muutokset tässä vaiheessa mahdollistavat jo voimaharjoittelun aloittamisen. Monipuolisuus on liikunnassa kuitenkin edelleen tärkeää, vaikka taidon harjoittelu korostuu. Yksilöiden liikunnalliset lahjakkuuserot tulevat esille entistä selvemmin, ja koska samanikäisillä lapsilla voi olla usean vuoden ero kehitysiän suhteen, on toiminta tärkeää suun-

nitella siten, että jokaisella lapsella on mahdollisuus kehittyä omista lähtökohdistaan. Lapset vertailevat itseään muihin, minkä takia he kaipaavat myös runsaasti tukea aikuiselta. Liikuntaelimistö on tässä ikävaiheessa hyvin kehittynyt, mikä mahdollistaa vaikeidenkin liikesarjojen oppimisen. Suorituskyvyn lisääntymisen myötä rasitusta voi lisätä. Sosioemotionaalaisella puolella lapsi kaipaa jännitystä, ja on itserakas ja jopa uhkarohkea. Hän on oivaltavainen ja hakee perusteluja toiminnalle. Toisaalta ristiriitatilanteissa hän kaipaa kuitenkin tukea aikuiselta. Esikuvilla on suuri merkitys. Koska motivaatio, yrittäminen ja aktiivisuus saattavat vaihdella, on myönteisellä palautteella ja kiitoksella erittäin tärkeä rooli. (Autio & Kaski 2005, 31-32; Miettinen 1999, 16-17.)

14-18 – vuotiaan nuoren elämä on liikuntalajien kokeilun, tai mikäli harjoitusvuosia on takana riittävästi, myös tiettyyn lajiin erikoistumisen aikaa. Toisaalta se on myös aikaa, jolloin harrastus on saattanut kestää jo 7-8 vuotta, ja nuori päättää haluta tehdä jotain muuta. Monien kohdalla nämä drop out – ilmiöt voitaisiin välttää sillä, että vanhemmat olisivat yhä kiinnostuneita lasten harrastuksista sen sijaan että sysäävät vastuuta harrastamisesta nuorten itsensä harteille. Nuori haluaa edelleen tulla nähdyksi ja kuulluksi harrastuksensa kautta. Toisaalta nuoruusikä voi johtaa siihen, että liikuntaharrastuksen jatkamisen edellytys on perheen sosio-ekonominen asema, sillä harrastuskustannukset kasvavat iän myötä. Nuoren harrastusmotiivit liittyvät tässä iässä voimakkaasti psykologisiin ja sosiaalisiin aspekteihin. Liikutaan siksi, että se tuottaa hyvää mieltä ja onnistumisen elämyksiä, mutta myös siksi, että siellä on kavereita. Myös liikunnan terveydellinen näkökulma motivaatiotekijänä kasvaa iän myötä. (Autio & Kaski 2005, 33-35; Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56-59.)

6 Liikunnan ja liikkumattomuuden syitä ja seurauksia

Teknistyneen yhteiskunnan elinolosuhteet ovat kaventaneet lasten liikkumatilaa. Nyky-yhteiskunta opettaa lapset istuvaan elämäntapaan, jähmettää heidät tv-ruutujen ja videopelien ääreen, pitää koulussa ja kotona istumassa suurimman osan päivästä (Karvinen & Norra 2002, 9). Lyhyetkin matkat kuljetaan usein autolla ja sosiaalisia suhteita hoidetaan netissä tai kännykän avulla sen sijaan, että mentäisiin tapaamaan kavereita omin jaloin (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 12). Lasten elämässä

korostuvat nopeasti ja helposti vaihtuvat virikkeet, äkinäinen tekeminen ja nopea tympääntyminen. Kuitenkin suurissa määrin lasten liikkumista määrittelevät aikuisten asettamat kiellot. Lapsen liike pysäytetään milloin turvallisuuden, milloin häiritsevän melun, likaantuvien vaatteiden tai tavaroista sotkeutuvan ympäristön vuoksi. Kuitenkaan Maria Jotunin sanoin: ”Lasta ei kasvateta siksi, että hän olisi mahdollisimman mukava ja vaivaton meille, vaan siksi, että hän terveenä ja väkeväenä voisi täyttää tulevan paikkansa ja löytää itsensä”. Näin ollen aikuisten tulisi sietää liikunnallisen toiminnan mukanaan tuomaa kaaosta. Turvallisuutta ei myöskään edistä se, että estetään lasta opettelemasta liikuntataitoja. Päinvastoin liike on lapselle elintärkeää. (Pulli 2004, 7; Kokljuschkin 2001, 82.)

Lapsi tarvitsee hyvää peruskuntoa koko elämän ajan, ja usein elinikäinen suhde liikuntaan tulee jo varhaislapsuudesta oman perheen parista. Nykypäivänä perheen roolin muuttuessa liikuntakasvatuksen vastuuta on siirretty päiväkodeille, kouluille, seuroille sekä muille tahoille. Monipuolistunut liikuntatoiminta onkin tutkitusti innostanut lapsia liittymään liikunta- ja urheilutoimintaan myös vapaa-ajallaan. (Autio 1997, 18.)

Eri terveystilanteiden, kuten verenkiertoelimistön toimintakyvyn tai luuston terveyden osalta liikkumisen tarve on erilainen. Kouluikäisillä kansansairaudet ovat huomattavasti harvinaisempia kuin aikuisilla, mutta lapsilla riskitekijät samoihin sairauksiin ovat olemassa ja sairaudet voivat alkaa kehittyä jo kouluiässä. Sydän- ja verisuonitautien ja aikuistyyppin diabeteksen varhaisvaiheiden kehittymisestä on saatu viitteitä useissa tutkimuksissa. Liikunnan ja sairastavuuden syy-seuraussuhteiden analysointi on kuitenkin osoittautunut hankalaksi, sillä perintötekijöillä on suuri vaikutus sekä liikkumiseen että sairastavuuteen. Liikkumattomuudesta muodostuu helposti noidankehä. Lapset, joilla terveys tai toimintakyky rajoittaa liikkumista, motivoituvatkin liikuntaan huonosti, mikä heikentää heidän kuntoaan edelleen, vaikka juuri he tarvitsivat liikkumista eniten.. Liikkumattomuuden ja passiivisuuden takia suomalaiset lapset ja nuoret ovat lihoneet. Kolmenkymmenen vuoden aikana nuorten suomalaisten ylipainoisten osuus on kolminkertaistunut. Heidä arvioidaan olevan 11-25 % ikäryhmästä. Samalla heidän fyysinen suorituskykynsä on heikentynyt. Paitsi kehon koostumukseen liikkumattomuudella on tutkitusti vaikutuksia myös veren kolesteroliarvoihin, verenpaineeseen sekä sydämen lyöntisykkeeseen. Liiallisella istumisella on havaittu olevan itsenäisiä, liikunnan harras-

tamisesta riippumattomia haitallisia yhteyksiä tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Pitkät paikallaan olo jaksot yhdistettynä vähäiseen liikuntaan ja epäterveelliseen ruokavalioon, erityisesti puutteelliseen D-vitamiinin ja kalsiumin saantiin voivat olla uhka luuston terveelliselle kehittymiselle. Kaikki nämä uhkaavat tulevaisuudessa myös tulevien työikäistemme kansanterveyttä ja työkykyä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 14 ja 51-53; Halme 2008, 21.) Esimerkiksi vuonna 2007 diabeteksen hoidon kustannukset ja taudin aiheuttamat tuottavuuden alenemisen kustannukset Suomessa olivat 2,6 miljardia euroa. Maailman terveysjärjestö WHO:n arvion mukaan liikkumattomuus on pääasiallinen syy 27 prosentilla sairastuneista, mikä tarkoittaa sitä, että liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen osalta olivat Suomessa noin 700 miljoonaa euroa. Samoin tuki- ja liikuntaelimestön sairauksista tai niiden aiheuttamista haittavaikutuksista johtuvat työstä poissaolot tulevat asiantuntija-arvioiden mukaan kasvamaan tulevaisuudessa. Niiden suorat kustannukset ovat jo tässä vaiheessa yli 200 miljoonaa euroa. Kaikkien liikunta-alan toimijoiden (kunnat, yksityiset toimijat, järjestöt, seurat, yhdistykset) yhteistä panosta tarvitaan, jotta tämä huolestuttava kehityssuunta saadaan kääntymään. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 9-10.)

Monet terveyteen vaikuttavat riskitekijät muodostuvat siis jo lapsuudessa ja nuoruudessa ja siirtyvät kasvun myötä aikuisikään. Liikunnalla voidaan ehkäistä monia epäedullisia terveysmuutoksia, esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien riskiä, ylipainoa tai luuston haurautta, jo kouluikässä. Kuitenkin jos liikunta aikuisuutta kohti kulkiessa loppuu, myös saavutetut edut häviävät. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu viitteitä siitä, että hyvä fyysinen terveys ja kunto nuorena ennustavat aktiivista liikkumista myös aikuisena. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 51-53.)

Liikuntataitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen siis ovat lasten ja nuorten liikunnan osalta keskeisimmät tavoitteet. Niiden avulla tuetaan kasvua ja kehitystä ja edistetään terveyttä ja hyvinvointia. Liikuntakasvatuksen näkökulmasta tulee kuitenkin huomioida, että lapset ja nuoret elävät tässä ja nyt. Juuri terveyden edistäminen ei toimi heillä motivaation lähteenä tai innostavana tavoitteena. Sen sijaan taitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten samankaltaisten kanssa luovat kestävä pohjaa läpi elämän kestäväälle harrastukselle. (Lintunen 2007, 29.)

6.1 Perheen merkitys lasten liikunnassa

Perhe on Suomessa erittäin merkittävä liikunta-aktiivisuuden syntymiseen ja pysymiseen vaikuttava tekijä. Vanhempien liikuntaharrastuksilla on useissa tutkimuksissa todettu olevan yhteys lasten harrastuneisuuteen. Tämä yhteys koskee sekä poikia että tyttöjä. (Laakso ym. 2007, 58.) Perheliikunnalla tarkoitetaan lasten ja vanhempien yhdessäoloa leikin, ulkoilun ja muun liikunnan parissa. Sitä voidaan toteuttaa ohjatusti erilais- ten järjestäjätahojen toimesta, kuten esimerkiksi erilaisin urheiluseurojen ja järjestöjen tempauksin, mutta ihanteellisinta olisi, että se olisi kiinteä osa perheiden jokapäiväistä elämää. (Autio & Kaski 2005, 118; Karvonen 2003, 294.)

Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa luomassa lapselle liikunnallista ympäristöä. Ympäristön luomiseksi ei tarvita monimutkaisia rakennelmia. Siihen riittää yhteinen aika, halu ja mielikuvitus, sekä sopivat välineet ja varusteet. (Karvonen 2000, 30.) Aikuisen tulee varmistaa, että lapsen liikuntaympäristö tarjoaa vaihtelevia ja monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella motorisia perustaitoja. Aikuisen tehtävä on myös valvoa liikuntaympäristön turvallisuutta. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 27.) Aikuisten ja lasten välisen vuorovaikutuksen tärkein asia on paitsi turvallinen, myös aidosti välittävä ja arvostava ilmapiiri, jossa lapsi hyväksyytään omana yksilönään. Kunnioitus lapsen liikunnallisia mieltymyksiä kohtaan ja vilpittömän ja teeskentelemättömän kannustus, eläytyvä ymmärtäminen sekä suojeleva asenne ovat hyvän kasvattajan ominaisuuksia. (Karvonen ym. 2003, 86-87.)

Pysyvät asenteet ja tottumukset liikuntaan syntyvät jo varhaislapsuudessa. Jos lapsi tottuu passiiviseen elämäntapaan, kuten istumiseen television tai tietokoneruudun äärellä tai kulkemiseen rattaissa tai autolla, on näitä tottumuksia vaikea muuttaa aikuisenakaan. (Karvonen 2000, 29.) Monesti vanhemmat eivät tule edes ajatelleeksi, kuinka pienillä arkisilla valinnoilla arkiaskareissa lapset voidaan osallistaa mielekkääseen tekemiseen. Nautinnollisia hetkiä ovat yhteiset peuhuhetket äidin tai isän kanssa, sillä silloin täyttyvät sekä yhdessä olo ja läheisyys että fyysiset tarpeet voimankoitoksineen ja kehon hallinnan harjaantumisineen. Etenkin ensimmäisinä ikävuosina on tärkeää, että lapsi saa ainakin silloin tällöin aikuisen täyden huomion, sillä lapsi elää minäkeskeisyyden aikaa. (Karvonen 2000, 29; Karvonen ym. 2003, 294-296.) Lapsen kasvun myötä perheen

liikuntatavat loogisesti muuttuvat. Vaunulenkkeilyt vaihtuvat pyörälenkkeihin, marja- ja sieniretkiin ja vesielementissä tapahtuvaan liikuntaan. Iän karttuessa edelleen siirrytään erityistaitoja vaativiin toimintoihin, kuten luisteluun ja hiihtoon. Yhdessä tapahtuvan liikunnan lomassa jutustellessa aikuinen voi välittää omia arvojaan sekä sanoa tein. Tietyssä pisteessä, kun lapsi löytää ohjatun harrastuksen, vanhemman rooli muuttuu huoltajaksi, kannustajaksi, kuljettajaksi ja kustantajaksi. Silloin vanhemman tärkein rooli on pysytellä taustalla ja olla lapselleen aidosti välittävä ja hänen tekemisistään kiinnostunut aikuinen. Hänen tehtävänä on aistia lapsen harrastuneisuuteen liittyviä tunnetiloja. Mikäli näyttää siltä, että lapsi nauttii harrastuksesta, ei sitä ole syytä rajoittaa, mutta toisinaan lapsi saattaa olla kerta kaikkiaan yliohjelmoitu ja uupunut, jolloin tilanteeseen täytyy puuttua. Vanhemman tehtävä on osata tunnistaa, milloin väsynyt lapsi kaipaa rauhoittumista. (Autio&Kaski 2005, 118-120; Karvonen 2000, 30; Karvonen ym. 2003, 296.)

7 Liikuntapaikka oppimisympäristönä

Vapaan tietosanakirja Wikipedian määritelmän mukaan oppimisympäristöllä tarkoitetaan sitä fyysisistä, psyykkisistä tai sosiaalisista tekijöistä koostuvaa ympäristöä, jossa oppiminen tapahtuu. (Oppimisympäristö 2012.) Oppimista tapahtuu paitsi virallisessa, formaalissa koulutusjärjestelmässä, myös sen ulkopuolella satunnaisoppimisena tai erilaisissa non-formaaleissa tilanteissa kuten leikeissä, arkioppimisena. Osaamisen ja oppimisen lainalaisuudet yhteiskunnassa ovat vuosien saatossa muuttuneet siten, että tiedonsiirto ei enää noudata tiettyä mestari-kisälli-kaavaa, vaan oppimisresurssit ja oppimiskäytännöt ovat tulleet moninaisemmiksi. Menneisyyteen viittaava tiedonsiirto vanhemmalta lapselle on muuttunut oppimiseksi kaltaisiltaan. Lapset siis seuraavat toisiaan. Nuorten hankkiessa tietoa itsenäisesti ja saadessa sen myötä arvovaltaa suuntaus tulevaisuudessa on se, vanhemmat oppivat lapsiltaan. Näin on tapahtunut jo esimerkiksi tietotekniikan alueella. (Manninen ym. 2007, 11-12.)

”Uusi oppimisympäristö” – käsitteestä puhutaan nykyään silloin, kun tarkoitetaan oppimisen tapahtumista kokonaan tai osittain totutusta poikkeavassa paikassa tai tilanteessa, esimerkiksi luokkahuoneen ulkopuolella, tai poikkeavin menetelmin. Silloin ko-

roostuu oppijan oma luovuus ja aktiivisuus, ja oppiainekeskeisyys muuttuu ongelmanratkaisumalliksi. Vuorovaikutus opittavan asian kanssa on suurempi ja opettajan rooli on olla tiedon jakajan sijasta tukihenkilö ja mentori. Tällaisessa oppimisympäristössä tietyn asian oppimisen pitäisi liittyä laajempaan kokonaisuuteen. Oppimisen ajatellaan tapahtuvan elämää varten. (Manninen ym. 2007, 19 ja 53-55.)

Liikuntatilanteissa oppimisympäristöillä on ymmärretty olevan merkittävä rooli ja liikuntapaikka voi nimenomaan olla lapselle mitä parhain oppimisympäristö. Liikunnallisessa oppimisympäristössä korostuvat fyysinen toiminnallisuus ja oman kehon käyttö ”työvälineenä” sekä ymmärrys liikunnan kokonaisvaltaisuudesta. Oppijalle motivoivaa on liikuntaan liittyvä positiivinen mielikuva vapaa-ehtoisuudesta ja valinnanvapaudesta. Toimintaympäristöt ovat erittäin monipuolisia, sillä liikunnan oppimisympäristöjä ovat esimerkiksi metsä, piha, liikuntasali, uimahalli, luistelukenttä tai hiihtomaa. Monipuolisuuden takia liikuntaympäristöt haastavat lapsia ja nuoria ylittämään omia rajojaan suhteessa jokaisen henkilökohtaisiin lähtökohtiin ja siten tarjoavat elämyksiä. Samalla tavalla yhtä monipuolisia ovat liikunnan avulla tapahtuvat kasvun ja kasvatuksen psykologiset ja sosiaaliset ympäristöt vuorovaikutustilanteineen ja elämyksineen. (Hakala 1999, 96-98; Manninen ym. 2007, 122; Telama 2000, 71-72.)

7.1 Lasten liikunnallista kehitystä tukeva ympäristö

Hyvä leikkiympäristö on esimerkki hyvästä oppimisympäristöstä ja harva enää tohtii kieltää leikin positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykselle. Lapsen ja ympäristön välinen vuorovaikutussuhde on luonteeltaan aktiivinen. Lapsi on ympäristönsä aktiivinen muokkaaja. Toiminta lähtee pikkulapsena oman kodin ja sen lähipiirin, pysyvän ja turvallisen ympäristön, muokkaamisesta, laajenee päiväkotikäisenä leikkipuistoihin ja lähimetsiin, jotka puolestaan ovat saatavilla ja hallittavissa olevia toimintaympäristöjä. Kouluikäisenä ympäristö laajenee edelleen käsittämään usein koko asuinalueen tai pikkukaupungin pelikenttineen. Nuoret yli 10-vuotiaat alkavat hakeutua mielellään omiin paikkoihin kaltaistensa seuraan pois aikuisten silmien alta. Heitä ohjaa ympäristön valinnaisuus, he eivät enää mahdu kotipihoille tai pikkukentille. (Horelli & Kyttä 2002, 14-15; Manninen 2007, 97.)

Lasten liikunnallista kehitystä tukeva ympäristö koostuu elinpiiristä, joka tarjoaa rikkaita toimintamahdollisuuksia. Se on samaan aikaan turvallinen ja hallittava sekä kiehtova ja salaperäinen. Luonnonläheinen, mutta kuitenkin inhimillisen kokoinen ympäristö on paras leikkipaikka, jonka kuvitella saattaa. Luonnossa leikkiminen vahvistaa motorisia taitoja, kuten tasapainoa, koordinaatiota ja ketteryyttä, selvästi paremmin kuin tavallisella leikkikentällä oleskelu. (Horelli & Kyttä 2002, 18.)

Ympäristösuhteen rakentuminen liittyy lapsen kognitiiviseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja fyysiseen kehitykseen. Nämä osa-alueet ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa, ja lapset hakeutuvat ympäristöihin, jotka tukevat parhaiten heidän senhetkistä kehitysvaihettaan. Lapsi huomaa yleensä juuri sellaiset mahdollisuudet, jotka sopivat hänen fyysisiin mittasuhteisiinsa ja jotka haastavat häntä sopivasti kehittämään valmiuksiaan. Siksi lasten mielipaikkojen kirjo on laaja. Eri osa-alueiden kehitys edesauttaa lasta kurottautumaan yhä uusiin ympäristöihin. (Horelli & Kyttä 2002, 15; Manninen ym. 2007, 97.)

Esimerkiksi avara ja korkea jumppasali, haastava hiihtomaa tai keväinen urheilukenttä – erilainen oppimisympäristö – vetävät lasta usein puoleensa pitkälle murrosikään asti. Ne suorastaan houkuttelevat lapsia heille luontaiseen toimintaan: leikkiin, peliin ja riehumiseen. Tarvikkeita ja liikuntavälineitä on nykyään tarjolla runsaasti, mutta usein niitä säilytetään lukituissa varastoissa ja kaapeissa. Näiden käyttämiseen ja tähän kaikkeen liikunnalliseen itsensä toteuttamiseen on annettava mahdollisuus, sillä miksi antaa lapselle tikkari, jota saa nuolla vain aikuisen määräämässä tahdissa ja ajassa? (Hakala 1999, 98-99; Kokljuschkin 2001, 69.)

Koti, päiväkotia, koulu ja lähiympäristö kokonaisuudessaan muodostavat lapselle ympäristöverkon, joka on lapsen kehityksen kannalta ensisijainen. Sitä mukaa kun lapsen kyvyt ja vastuullisuus kehittyvät, voivat vanhemmat antaa hänelle enemmän liikkumisen vapautta. Toisin sanoen jotta lapsi voisi hyödyntää ympäristönsä tarjoamia mahdollisuuksia, hänellä tulisi olla riittävä määrä vapauksia tutkia ympäristöään ja löytää sieltä itseään kiinnostavia yksityiskohtia. Viimeisten vuosikymmenien aikana lasten omatoimiset liikkumismahdollisuudet ovat kuitenkin kaventuneet merkittävästi. Pääsyyinä tähän ovat asenneilmapiirin muuttuminen ja aikuisten pelot. Ennen yhtenä edellytyksenä suomalaisten lasten suhteellisen vapaalle liikkumiselle on ollut aikuisten jaettu vastuun-

tunne lapsista. Vanhemmat ovat voineet luottaa siihen, että myös muiden lapsia pidetään silmällä. Tätä luottamusta ei enää ole, vaan lapset ovat ikään kuin oman onnensa nojassa kännyköiden varassa. (Horelli & Kyttä 2002, 15-16; Manninen ym. 2007, 97.)

Tästä voisimme vetää johtopäätöksen, että samalla kun liikkumisvapaudet ovat kaventuneet, lasten fyysinen kunto on romahtanut. Edes 2-3 kertaa viikossa tapahtuva ohjattu liikuntaharrastus ei riitä paikkaamaan vapaan liikkeen puutetta. Monin paikoin on ajaututtu tilanteeseen, jossa perheet on pakotettu elämäntapaan, jossa kaiken vapaa-ajan täyttää lasten kuljettaminen asuinalueen ulkopuolisiin liikuntapaikkoihin. Siksi meidän on suunniteltava ympäristöjä, joissa itsenäistä liikkumista tukeva toiminta tulisi jälleen mahdolliseksi. (Horelli & Kyttä 2002, 14-18.) On kuitenkin pidettävä huoli, että tänä päivänä tapahtuva erilaisten liikuntapalvelujen muuttuminen peruspalveluista yksityisiksi ei eriarvoista kansalaisia, vaan liikuntapaikkojen ja –ympäristöjen käyttö mahdollistetaan kaikille perheille, eivätkä käyttö- ja palvelumaksut saa rajoittaa lasten ja nuorten osallistumista liikuntaan (Husu ym. 2011, 10; Vuolle 2000, 25). Leikkipaikat ovat osa nyky-yhteiskunnan infrastruktuuria, osa hyvää elinympäristöä. Niitä ei vieläkään hyödynnetä riittävästi hyvinvoinnin, oppimisen ja terveellisten elämäntapojen edistämiseksi. Ilmiö on tiedostettu koko Euroopan alueella, josta yhtenäiset direktiivit leikkipaikkojen sijainnista, koosta ja laadusta puuttuvat. (Ikäheimo ym. 1995.)

Keinot omatoimisen liikunnan lisäämiseen ovat selvillä. Lasten ja nuorten liikunnan täytyy ollakseen kiinnostavaa olla myös sosiaalista ja hauskaa. Paitsi itse perinteisiä liikuntaympäristöjä tarvitaan myös olosuhteiden kehittämistä ja muokkaamista omaehtoisuuden tukemiseksi. Säilytetään liikunnan ilo, itse liikkuminen sekä yhteisöllisyys, sekä ennen kaikkea hyödynnetään teknologian tuomat houkuttimet, jotka vaikuttavat nykynuorten vapaa-ajassa mutta joita ei mielletä perinteisessä mielessä liikunnaksi. Teknologian soveltaminen mahdollistaa monia oppimisteoreettisesti perusteltuja ratkaisuja, joita muuten olisi hankalaa tai mahdotonta toteuttaa. Yrityksillä on tavoitteena yhdistää perinteiset ja innovatiiviset oppimismetodit ja –materiaalit virtuaalisessa oppimisympäristössä. Teknologian käyttöä hyödynnetään kehittämällä fyysistä liikettä sisältäviä konsolipelejä ja toisaalta luomalla tuttuihin liikunta- ja leikkiympäristöihin tietokoneistettuja välineitä, jotka haastavat paitsi liikkeeseen, tarjoavat myös mahdollisuuden toteuttaa oikeanlaisen ympäristön kannalta hankalan, vaarallisen tai kalliin toiminnan. Pelit tar-

joavat myös älyllisiä haasteita. Näin liikuntaympäristö linkitetään toimimaan myös oppimisympäristönä. (Manninen ym. 2007, 123; Mertala 2012; Lappset 2007.)

7.2 Hyvän lasten liikuntapaikan ominaisuuksia

Suomesta löytyy suuri määrä liikuntapaikkoja, jotka on rakennettu vain aikuisten käyttötarkoituksia palvelevaksi tai kilpaurheilun normien mukaisesti. Useimpien paikkojen pääkäyttäjät ovat kuitenkin lapset ja nuoret, ja siksi liikuntapaikkojen muokkaaminen monipuolisemmaksi, ympärivuotiseen käyttöön soveltuvaksi tai lasten ja nuorten tarpeisiin sopivammaksi on yksi liikuntapaikkarakentamisen keskeisimmistä tehtävistä. (Karvinen & Norra 2002, 27.)

7.2.1 Lapsen näköinen

Lapset ovat keskenään hyvin heterogeeninen ryhmä. He poikkeavat toisistaan ominaisuuksiltaan ja tarpeiltaan. Hyvä liikuntatila tarjoaa paljon erilaisia aistimuksia. Lapsen silmin se on värikäs, monia eri materiaaleja ja muotoja sisältävä ja siellä on sekä rauhallisia nurkkia että avointa pelitilaa. Tilassa vallitsee hallittu kaaos, sen ei tarvitse olla aikuisen mittapuun mukaan siisti ja hiljainen, sillä lapsi oppii tilassa, jossa on epäjärjestystä, irtovälineitä, kavereita, toimintaa sekä toiminnasta syntyvää ääntä. (Karvinen & Norra 2002, 33.)

7.2.2 Monipuolinen ja vaihteleva

Hyvässä liikuntaympäristössä taataan perusliikuntataitojen kehittyminen. Taidot kehittyvät toistoilla ja erilaisissa ympäristöissä tehtyinä. Tämän mahdollistaa houkuttelevuus. Vain yhtä tarkoitusta varten rakennettu tila menettää pian mielenkiintonsa. Tilassa pitää pystyä ryömimään, konttaamaan, kiipeämään, juoksemaan, hyppimään, heittämään, heilumaan, roikkumaan jne. Tilassa tulisi olla mahdollisuus tarjota toimintaa yksin, kaverin kanssa tai isossa porukassa. (Karvinen & Norra 2002, 33.)

7.2.3 Muunneltava ja muokattavissa

Lasten liikunnan tavoite on tuottaa hyötyä ja iloa tässä ja nyt, ei vasta huomenna. Mielikuvituksella on tärkeä sija. Usein nykyaikaiset liikuntapaikat on rakennettu liian valmiiksi. Niihin kyllästyy helposti tai ne voivat tuntua liian suurilta ja pelottavilta. Hyvä lasten liikuntapaikka muuntuu ja rakentuu lasten mukana. Siellä on paljon irtovälineitä, kuten liikuntavälineitä ja rakentamisvälineitä: patjoja, palikoita, autonrenkaita ym, joiden avulla lapset voivat itse rakentaa ympäristönsä tarpeen mukaan. (Karvinen & Norra 2002, 34.)

7.2.4 Turvallinen

Turvallinen ympäristö ei voi liikunnasta puhuttaessa tarkoittaa riskittömyyttä. Hyvän liikuntaympäristön tulee tarjota haasteita, jotta se tukisi lapsen kehitystä. Haasteellinen ympäristö ja mahdollisuus seikkailuun laajentavat lapsen käsitystä ympäristöstä ja parantavat riskinhallintakykyä. Positiivisesti määriteltynä riski sisältää juuri näitä. Periaatteessa täysin riskitön leikkipaikka pystyttäisiin rakentamaan, mutta se ei olisi milloinkaan riittävän monipuolinen, vaihteleva, muokattava ja joustava lapselle. Lapset tulevat aina testaamaan leikkipaikkojen riskirajoja. He keksivät aina jotakin sellaista, jota suunnittelijat ja rakentajat eivät ole hoksanneet ajatella. Haasteellisuus ja rajojen etsiminen sekä turvallisuusnäkökohdat muodostavat ristiriitaisen yhtälön. Sen vuoksi on tärkeää tunnistaa ja määritellä tavallisimmat vaaratekijät ja välttää niitä siellä, missä se on mahdollista.

Liikuntapaikkoja varten ei ole olemassa varsinaisia turvallisuusstandardeja, mutta osa leikkivälineitä koskevista ohjeista ja standardeista soveltuu maalaisjärkeä käyttäen myös liikuntapaikkarakentamiseen. Tavallisimmat onnettomuudet leikkipaikoilla aiheutuvat tutkimusten mukaan putoamisista, törmäämisistä, sekä pään tai raajojen juuttumisista välineiden rakenteisiin. Putoamisia ei voida kokonaan välttää kiipeilyä rajoittamatta, mutta niistä aiheutuvia vammoja voidaan pienentää oikeanlaisilla putoamisalustoilla ja vaimennuksilla. Mitoitusten on oltava oikeanlaisia, jotta voidaan välttää juuttumiset ja kiinni jäämiset. Leikkivälineiden ja toimintapisteiden sijoittelu on oltava sellainen, että alle jää riittävän suuri turva-alue. Pintamateriaalit eivät saa olla myrkyllisiä, herkästi syttyviä tai kuumeneviä. Tikkuja tai ruostetta ei saa pintamateriaaleista irrota. Laitteiden ja

rakenteiden tulee olla virheettömässä kunnossa ja niitä tulee huoltaa säännöllisesti. Myrkyllisiä tai helposti allergisoivia kasveja ei saa sijoittaa leikkipaikan välittömään läheisyyteen. Eräs tärkeimmistä tekijöistä riskien minimoinnissa on aikuisen henkilön lähellä olo ja valvonta sekä saatavuus silloin kun riskit ylittävät lasten kyvyt ja he joutuvat vaaratilanteeseen.

Leikkipaikan turvallisuuden ylläpitoa säätelevät monet lait, kuten Liikuntalaki, Tuoteturvallisuuslaki, Tuotevastuulaki, Työturvallisuuslaki ja Vahingonkorvauslaki. Turvallisuuden takaamiseksi leikkipaikkoja varten on laadittu ohjeita, standardeja ja normeja suunnittelijoita, rakentajia ja tuotevalmistajia varten. Vastuukysymykset eivät liikunta- ja leikkipaikoilla ole aina ihan yksiselitteisiä, joskus vahingonkorvauskäsittelyt etenevät oikeuskäsittelyyn asti. (Karvinen & Norra 2002, 35-36.)

8 Projektin tavoite

Suomen Urheiluopisto Vierumäellä tarjoaa tunnetusti loistavat puitteet aikuisliikunnalle ja omatoimisten sekä ohjattujen liikuntatuntien ja -mahdollisuuksien kirjo on kaiken kattava. Tämän projektin tarkoituksena oli kuitenkin pureutua kehittämään lasten palveluita. Tavoite oli suunnitella ja toteuttaa kokonaisvaltainen Vierumäen Lasten maailma, toimintaympäristö, josta löytyy kaikki lapsille ja lasten kanssa Vierumäellä oleskeleville oleellinen tieto ja toiminta yhdestä pisteestä.

Yhteistä jokaiselle vierailijalle on tiivis ja liikunnallinen ohjelma loman aikana. Kuitenkin aina jää päivään pieniä vapaahetkiä, jolloin ei viitsisi olla vain hotellihuoneessa, vaan touhuilla jotain muuta. Mahdollisuudet siihen ovat olemassa, toisaalta moni mahdollisuus on vielä hyödyntämättä. Tarkoitus oli tämän työn avulla kehittää lasten palvelut toimivammaksi, helpommin tavoitettavaksi ja entistä monipuolisemmaksi. Suurin yksittäinen ja samalla myös akuutein kehityskohde oli liikunnallisen sisätilan suunnittelu. Sellaista tilaa ei tällä hetkellä ole, ja puitteineen ja toimintoineen tila tulisi palvelemaan kaikkia opiston lapsivieraita konttausikäisistä teineihin. Tilassa tulisi olemaan yhdistettynä sekä mahdollisuus valvottuun lapsenhoitoon että vanhempien (tai valmentajan/opettajan) valvonnassa tapahtuvaan liikunnantäyteiseen vapaa-ajan viettoon. Sen

yhteyteen oli tarkoitus koota informaatiopiste, jossa tieto lasten aktiviteettimahdollisuuksista ja niiden sisällöistä tavoittaa vierailijat entistä paremmin.

Jotta Lasten maailma tulisi olemaan mahdollisimman tehokkaassa käytössä, tarkoituksena oli myös luoda yhteistyössä liikunnanohjauksen perustutkinnon opettajien kanssa sellainen järjestelmä, jossa opiskelijat voivat toteuttaa työssäoppimista nykyistä järjestelmällisemmin.

9 Suunnittelun lähtökohdat

9.1 Suomen Urheiluopiston vapaa-ajan konsepti

Suomen Urheiluopisto Vierumäellä on suurin liikuntapalveluja tuottava urheiluopistoyksikkö Suomessa. Opistolla toimii kaksi toisistaan poikkeavaa toimintaa tuottavaa yhtiötä. Suomen Urheiluopisto on opetusministeriön alainen vapaan sivistystyön koulutuslaitos, jonka ydintoimintaa on liikunta-alan koulutus, terveystuuletunta ja urheilu. Suomen Urheiluopisto järjestää muun koulutuksen ohessa myös koulutusta tukevaa maksullista palvelutoimintaa, muun muassa laadukkaita vapaa-ajan liikuntakursseja kaikenikäisille sekä leirejä ja turnauksia yhteistyössä urheiluseurojen kanssa. Vierumäki Country Club Oy puolestaan kehittää, tuottaa, toteuttaa ja markkinoi yrityksille korkealaatuisia kokous- ja kongressipalveluja ja järjestää liikunta- ja virkistyspäiviä, sekä yksityisille asiakkaille liikunta- ja hyvinvointipalveluja. Kuntotestaukset ja erilaiset asiantuntijavetoiset hyvinvointipalvelut ovat VCC:n aluetta. VCC myös ylläpitää ravintola-, kahvila- ja cateringtoimintoja sekä rakennustoimintaa ja kiinteistömyyntiä.

Opistolla käy asiakkaita laidasta laitaan; käy muun muassa työporukoita virkistyspäivillä, kokouksissa tai kuntokursseilla, käy yksittäisiä henkilöitä nauttimassa erilaisista liikunta- ja hyvinvointipalveluista, käy lapsia ja nuoria leirikoulussa ja harrastustoiminnan puitteissa tai perheitä viettämässä liikunnallista lomaa. Lapsia ja nuoria vierailee Vierumäellä useissa eri yhteyksissä. Merkittävän suuri osa heistä käy lomailemassa perheen tai isovanhempien kanssa. Vierumäen ydinalueen majoitusrakennuksissa, laajassa mökkikylässä, uudessa Scandic-hotellissa tai Resort- ja Chalets – huoneistoissa majoittuu suuri

määrä vapaa-ajan lomailijoita. Muihin vierailumahdollisuuksiin kuuluu osallistuminen itsekselleen ohjatuille lastenleireille tai lajileireille, koululuokan kanssa leirikouluun tai joukkueen kanssa turnauksiin. Lähialueen asukkaat käyttävät Vierumäkeä päiväkäyntikohteena hyödyntäen esimerkiksi uimahallia ja ravintolapalveluita. Vierumäen strategian mukaan asiakkaiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista vastaa laajan palveluketjun myötä koko yli 300 hengen vahvuinen henkilökunta, mutta liikuntatarjontaa pyörittävät käytännön ohjaustyössä opiston 12 vakituista liikunta-aktivaattoria, sekä lukuisa joukko extra-ohjaajia.

9.2 Vapaan sivistystyön liikuntalomat

Vuosikausien ajan suosiotaan nostanut Perhe on paras – liikuntakurssikokonaisuus on yksi Vierumäen suosituimmista vapaa-ajan tuotteista. Näitä aktiivilomia järjestetään aina loma-aikoina, ja kestoltaan ne vaihtelevat kolmesta kuuteen vuorokauteen. Kurssiin kuuluu täysihoito sekä vähintään viisi tuntia ohjattua liikuntaa päivässä. Osa tunteista on perheiden yhteisiä liikuntatuokioita, osassa jakaudutaan omien ikäluokkien mukaisiin ryhmiin. Kurssin koko vaikuttaa ohjelmatarjonnan määrään. Pienillä 20-30 henkilön kursseilla tarjontaa on vähemmän: aikuisilla yksi ohjelmavaihtoehto joka tunnilla ja lapset yhdessä tai kahdessa ikäryhmässä. Ohjaajia on silloin töissä kaksi tai kolme. Täydellisenä vastakohtana tähän on osallistujamäärältään vuoden ylivoimaisesti suurin kurssi hiihtolomalla viikolla 8, jolloin väkeä on parhaimmillaan noin 450. Aikuisilla on jokaisella tunnilla neljä tai viisi eri ohjelmavaihtoehtoa ja lapset liikkuvat neljässä ryhmässä, joita usein pilkotaan vielä pienempiin yksiköihin toimintojen eriyttämisen kautta. Ohjaajia on töissä parisenkymmentä. Keskikokoinen kurssi on suunnilleen sadan henkilön suuruinen. Kurssin koosta riippumatta nuorin ikäryhmä, joka kuuluu ohjatun ohjelman piiriin, on 5-7-vuotiaat. Sitä vanhempien lasten ryhmät muotoutuvat osallistujien määrän mukaan siten, että ryhmiä pilkotaan aina sitä kapeampaan ikähaitariin, mitä enemmän osallistujia on. Suurimmilla kursseilla pystytään järjestämään ohjelmaa myös ikäryhmälle yli 12-vuotiaat nuoret, joka muuten on vähemmistönä asiakaskunnassa. Aikuisten ohjelmiin saavat osallistua 15 vuotta täyttäneet. Perhe on paras – kurssi kuuluu opetusministeriön vapaan sivistystyön koulutuksen tukitoimintaan, ja sen suosiota selittää erinomainen hinta-laatu-suhde. Täysihoito, valtava määrä aktiviteettia,

jolloin on mahdollisuus liikkua sydämensä kyllyydestä ja mahdollisuus keskittyä sekä itseensä että oman perheen yhdessäoloon on monien vanhempien autuus, mikä saa heidät valitsemaan Vierumäen perheensä lomanviettokohteeksi.

Paitsi oman perheen kanssa lapset voivat tulla aktiivilomalle myös isovanhempien kanssa. Isovanhemmat-lapset-kursseja järjestetään muutamalla kesälomaviikolla. Kurssi toimii samalla periaatteella kuin Perhe on paras, joskin ohjelmakokonaisuus sisältää suurimmaksi osaksi yhteistoimintaa, sillä mummit, ukit ja lapset haluavat viettää mahdollisimman paljon aikaa yhdessä.

Kesäloman alkuvuikoilla järjestetään Lasten Urheiluleirejä. Leirien kohderyhmä on 8-12-vuotiaat lapset. He saapuvat lomailemaan ilman vanhempiaan ja ovat leirin ajan opiston liikunnanohjaajien valvonnassa. Lapset ja pääsevät kokeilemaan kattavasti erilaisia urheilulajeja ja puuhastelevat yhdessä monenlaista mukavaa. Lasten leirejä järjestetään myös lajileireinä, pelkästään tenniksen ja golfin ympärille ja osa leireistä ohjataan englannin kielellä.

9.3 Omatoimiasiakkaat ja Active Hours – tunnit

Kaikille Vierumäellä oleskeleville asiakkaille, niin mökki- tai hotelliasiakkaille kuin päiväkävijöillekin, jotka eivät ole mukana Perhe on paras – liikuntapaketissa, on tarjolla omatoimisen liikkumisen lisäksi monia aktiviteetteja, kuten ohjattuja liikuntatuokioita. Aikuisille ohjattua liikuntaa on tarjolla päivittäin ympäri vuoden, lapsille aina viikonloppuisin sekä loma-aikoina päivittäin. Active Hours – nimisiksi tuokioiksi nimetyt tunnit ovat suosittuja. Ylivoimaisesti suosituimpia lasten tunteja ovat tähän mennessä olleet kaupunkisota, telinerata ja parkour. Myös liikuntaleikit ja pallopelit ovat keränneet mukavasti osanottajia. Lasten Active Hours – tunteja pidetään kahdessa ikäryhmässä: 5-7-vuotiaat sekä 8-12-vuotiaat. Tämän vuoden ajan kokeilussa ollut aikuisten ja pienten lasten yhteinen liikuntatuokio on myös osoittautunut menestykseksi ja sitä varmasti jatketaan. Vapaa-ajan lomalaiset selvästi haluavat liikkua ohjatusti paitsi yksin myös koko perheen voimin. Active Hours – tunneille ei tarvitse erikseen ilmoittautua,

vaan paikalle voi ilmestyä ennen tunnin alkua ja pääsylipun ostamalla mukaan pääsee varmasti.

Active hours – liikuntatunnit ovat olleet suosittuja jo pitkään. Tuntikonsepti on ollut vuosikaudet samanlainen, eli lasten tunteja on tarjolla viikonloppuisin ja loma-aikoina. Tällöin päivälukujärjestyksessä vuorottelevat lasten ja aikuisten tunnit. Asiakkaat ovat toivoneet tunteja pidettäväksi ainakin silloin tällöin samanaikaisesti, jotta koko perheen olisi helpompi niihin osallistua. Tarkoitus on toteuttaa tämä toive Lasten maailmassa ja luoda sinne oma viikkolukujärjestys, jossa lapsilla on entiseen malliin verrattuna enemmän toimintaa. Samalla avautuu mahdollisuus kehittää koko Active Hours – konseptia: niin lasten ohjelmatarjontaa kuin perheliikuntatuntienkin määrää on mahdollista lisätä ja monipuolistaa.

9.4 Omatoimiset ja valvotut aktiviteettimahdollisuudet

Vierumäellä on olemassa lukemattomia lapsille soveltuvia liikunta-aktiviteettipaikkoja. On muun muassa leikkipuistoja, urheilukentällä aktiivialue ”Jimi”, jossa on ulkokaukalo pallopeleihin sekä isommille lapsille suunnattuja kiipeilytelineitä, urheilukentät ja urheiluhalli, uimahalli ja – rannat, jäähalli yleisöluisteluneen sekä tenniskentät. Ongelma on kuitenkin tähän asti ollut informaation sekavuus. Suurin osa tiedosta kyllä löytyy sekä netistä että asiakkaille jaettavasta viikkoinfosta, mutta palaute on järjestäen ollut tiedon haasteellista saatavuutta kritisoivaa. Jäähallin yleisöluisteluvuorot löytyvät sieltä ja uimahallin aukioloajat täältä, Active hours – tunnit yhdestä paikasta ja Muksula toisesta. Asiakas saa käyttää rutkasti aikaa, mikäli haluaa selvittää etukäteen lomansa kulkuun vaikuttavia tekijöitä. Eli lapsia varten suunnattu toimintaympäristötiedotus jää sekavaksi. Lisäksi olisi paljon mahdollisuuksia, joista infoa ei tällä hetkellä ole. Eniten kysytyjä ovat muun muassa skeittaukseen sopivat paikat sekä erilaiset liikuntavälinelainaukset.

Vaikka liikuntatiloja löytyy moneen lähtöön, lapsiasiakkaiden kannalta katsottuna Vierumäeltä siis puuttuu merkittävä seikka: sisätila, jossa on mahdollisuus vapaasti leikkiä ja temmeltää, liikkua mutta toisaalta myös puuhailla rauhallisesti piirtäen tai pelejä pelaillen. Sadepäivän sattuessa sekä talviaikaan tällainen tila olisi merkittävä kilpailuvaltti,

kun lapsiperheet valitsevat lomakohdettaan. Monista muista urheiluopistoista vastaava tila jo löytyy. Paitsi mahdollisuus touhuilla oman vanhemman tai muun valvojan kaitsemana Lasten maailmassa tulisi olemaan myös Muksula. Muksula on paikka, jossa pienet alle 5-vuotiaat lomalaiset, jotka eivät vielä ole oikeutettuja osallistumaan Vierumäen ohjattuun liikuntaohjelmaan, saavat leikkiä, askarrella tai vaikkapa katsella videota lastenhoitajien valvovan silmän alla. Muksula on mahdollistanut aikuisille hetkiä liikkua omin päin ilman että täytyy huolehtia lapsen hoidosta. Fyysisesti Muksula-tila on vaihdellut paikkaa vuosien saatossa, mutta vuonna 2006 Ilkka-rakennuksen valmistuttua tila on sijoitettu pysyvästi kyseiseen rakennukseen. Muksulan kohtalo on tällä hetkellä hieman epäselvä, ja poikkeuksellisesti sitä ei avattu ollenkaan viime kesänä. Lähisesonkeina Muksulaa pidetään väliaikaisratkaisuin, mutta sen toimintakonsepti on joka tapauksessa mietittävä pikapuoliin uudelleen.

Muksula-toimintaa kaipaavat erityisesti Perhe on paras – liikuntalomapaketin valinneet perheet. Kurssin liikuntatunneista osa on koko perheen yhteistä ohjelmaa ja osa toteutetaan yhtä aikaa mutta eri ryhmissä. Lasten tunnit on tarkoitettu yli 5-vuotiaille, mutta on paljon perheitä, joilla on myös alle 5-vuotiaita lapsia mukana. Tällöin toinen vanhemmista joutuu aina jäämään omilta tunneilta pois pientä hoitamaan, ja se kismittää monia. Muksula-palvelulle olisi kova tarve juuri näiden ohjattujen tuntien aikana. Muksulaa ovat aikaisempina vuosina käyttäneet aktiivisesti myös muut vapaa-ajan lomailijat, kuten golfin pelaajat ja muut sellaiset aikuiset, jotka haluavat käyttää hetken aikaa itselleen oman liikuntasuorituksensa tekemiseen. Vierumäkihän on lomapaikkana profiloitunut tietenkin nimenomaan urheiluun ja liikuntaan, joten tuntuu kummalliselta, jos siihen ei olekaan mahdollisuutta lastenhoidon puuttumisen takia.

9.5 Leirikoulut

Yhden kevään ja syksyn suurimmista asiakasryhmistä muodostavat Vierumäelle leirikoulua viettämään saapuvat koululuokat. Luokkia vieraillee tasaiseen tahtiin ympäri vuoden, mutta erityinen leirikoulujen sesonkiaika on syksyisin elokuun lopusta loka-kuun alkuvuikolle ja keväisin huhti-toukokuussa. Leirikoululaiset ovat suuremmaksi kuudesluokkalaisia, mutta myös yhdeksäsluokkalaisia käy enenevässä määrin. Leirikou-

lut kuuluvat opetusministeriön alaisen vapaan sivistystyön koulutustoimintaan ovat kestoltaan 3-5 päivää sisältäen aktivaattoreiden toteuttamaa ohjattua liikuntaa vähintään viisi tuntia päivässä. Leirikoululaiset käyttävät ohjelman lisäksi omatoimisesti paljon myös muita Vierumäen palveluita, kuten liikuntatiloja, uimahallia, nuotiopaikkoja ja ratsastustallia. Lasten maailma tulisi tarpeeseen myös leirikoululaisten oheistoimintaan. Vuonna 2011 leirikoulussa vieraili 99 luokkaa, mikä tarkoittaa melkein 6000 majoitusvuorokautta, ja määrä tänä kuluvana vuonna näyttäisi olevan suurin piirtein sama.

9.6 Valmennuskeskus

Vierumäellä toimii Suomen johtava valmennuskeskus, jonka tehtävänä on tukea suomalaista huippu-urheilua. Valmennuskeskus tuottaa valmennuksen alalla koulutus- ja kehittämispalveluita ja tekee tiivistä yhteistyötä lajiliittojen ja kansainvälisten yhteistyökumppaneiden kanssa kehittäen ja toteuttaen sekä urheilijoiden että valmentajien valmentautumis- ja koulutuskokonaisuuksia. Kehittämistyötä tehdään lajiliitto- ja seuratasolla ja sopimusasiakkaina ovat mm. jääkiekko, koripallo, taitoluistelu, uinti ja voimistelu.

Lapsia ja nuoria alueelle tuo runsaasti sekä opiston omat lajileirit (lajeina jalkapallo, koripallo, salibandy ja suunnistus) että seurojen ja joukkueiden mahdollisuus järjestää Vierumäen suorituspaikolla harjoitusleirejä ja junioriturnauksia. Näitä järjestetäänkin lukuisina viikonloppuina vuodessa niin jääkiekon, jalkapallon kuin salibandyinkin toimesta. Vuonna 2011 pelkästään jalkapallossa yhteistyöseura FC Kuusysin kanssa toteutettuihin viiteen jalkapalloturnaukseen osallistui yhteensä noin 1300 henkilöä. Golfiin, jääkiekon ja taitoluistelun puitteissa järjestetään Vierumäellä myös rippikouluja.

Lasten maailmassa avautuisi myös valmennuskeskuksen toiminnalle uudenlainen toimintaympäristö sekä oheisharjoitteluun että vapaa-hetkien viettoon.

9.7 Koulutus ja Vierumäki-pedagogiikka

Suomen Urheiluopisto on valtakunnallisesti tunnustettu liikunta-alan koulutuksen, urheiluvalmennuksen ja terveystieteiden asiantuntijaorganisaatio ja merkittävä liikunta-alan kouluttaja. Suomen Urheiluopiston lisäksi Vierumäen kampuksella toimii Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen yksikkö. Vierumäellä järjestetään ammatillista peruskoulutusta, aikuiskoulutusta, täydennyskoulutusta, ammattikorkeakoulutusta ja lajikohtaista koulutusta. Opiston koulutuksista tunnetuin lienee liikunnanohjauksen perustutkinto. Muita koulutuksia ovat muun muassa liikunnan ammattitutkinto, liikuntapaikkahoitajan ja –mestarin tutkinto, golfkentänhoitajan ja kenttämestarin tutkinto, erilaiset urheilujohtamisen ja urheilumarkkinoinnin ammattitutkinnot sekä valmentajatutkinnot. Myös urheiluhierojaksi voi Vierumäellä opiskella. Yhteistyö Haaga-Helian ammattikorkeakoulun kanssa on tiivistä. Vierumäellä toteutetaan liikunnanohjaajakoulutusta sekä liikunnanohjauksen ylempää amk-tutkintoa. Lisäksi Vierumäellä järjestetään monia seminaareja, joissa kokoontuu lukuisia joukko eri alojen asiantuntijoita.

Vuonna 2011 aloitettiin Suomen Urheiluopiston koulutustoimijoiden sekä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikön yhteinen pedagoginen prosessi, jonka tavoitteena on määritellä Vierumäki-pedagogiikka ja mallintaa sellainen yhteinen toimintatapa, jonka perustana on aito vuorovaikutus ja yhteistyö työelämän toimijoiden ja Vierumäen alueella toimivien kumppaneiden kanssa. Työelämälähtöisyyden periaatteita noudattaen koulutuslinjoilla pyritään yhteisen strategian mukaan esimerkiksi hyödyntämään Vierumäen fasiliteetteja mahdollisimman tehokkaasti. Opiskelijat saavat opintojensa aikana runsaasti oikeita asiakaskontakteja, sillä he pääsevät harjoittelemaan monipuolisesti opiston oikeiden asiakkaiden kanssa. Heidän varaansa on rakennettu vuosien ajan toimineita harjoitusympäristöjä. Hierojaopiskelijoilla esimerkiksi on oma klinikkansa, jossa he hierovat opiston asiakkaita. Alueelta löytyvät liikuntapaikat sekä golfkentät kentänhoitajien harjoitteluun. Liikunnanohjaaja- ja liikuntaneuvojaopiskelijat järjestävät opintojensa aikana Vierumäellä lukuisia tempauksia ja tapahtumia kuten 24h hiihdon ja Ruskarichan. He pitävät aikuisille kuntokoulua, vesiliikuntatunteja ja taukoliikuntaa sekä auttavat kuntotestauksessa. Lapsille he ohjaavat telinevoimistelukerhoa, liikunta-kerhoa uimakouluja ja muita vastaavia kokonaisuuksia. Opiskelijat ovat osallistuneet

ohjaajina Vierumäellä järjestettävälle lajiliittojen leireille ja samalla kehittäneet leiri-, valmennus-, testaus- ja koulutustoimintaa. Merkittävä työelämälähtöisyyden ilmentymä on myös ollut opiskelijoiden mahdollisuus suorittaa pitkä työssäoppimisjakso valmennuskeskuksessa, Kansainvälisessä jääkiekon kehittämiskeskuksessa sekä liikunta-aktivaattorin tehtävissä. Eri tutkintojen välisten opiskelijoiden yhteistyötä on tiivistetty muun muassa toteuttamalla liikuntaneuvojaopiskelijoiden henkilökohtainen liikuntaneuvontaprosessi liikuntapaikkamestariopiskelijoille. Opiskelijat ovat myös vetäneet ryhmäytymistehtäviä toisilleen. Pedagogista prosessia koordinoimaan on nimetty Suomen Urheiluopiston ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikön henkilöstöstä nimetty erityinen työryhmä.

Koska työelämän vaatimukset muuttuvat liikunta-alalla jatkuvasti, Vierumäellä pysytään ajan hengessä luomalla opiskelijoille uusia opintojaksoja vastaamaan näihin vaatimuksiin. Koulutuksen kehittäminen on jatkuva prosessi, ja opetussuunnitelmia sekä toisaalta koulutuspolkua mietittäessä Vierumäen opiston sisäistä yhteistyötä voidaan samalla hyödyntää. Lasten maailma tulisi toimimaan yhtenä linkkinä tässä kehityksessä. On epäkäytännöllistä ja resurssien hukkaan heittämistä junailla liikunnanohjauksen perustutkinnon opiskelijoille harjoittelupaikkoja alueen ulkopuolelta, kun mahdollisuudet harjoittelun toteuttamiseen voisi olla kampusalueellakin. LPT-tutkinnon peruskoulupohjaisen linjan opiskelijat ovat alaikäisiä ja ajokortittomia, joten nykyään tapahtuva kyyditys ja kulkeminen eri puolella Heinolan kaupunkia sijaitseviin päiväkoteihin ja kouluihin välinearsenaalin ja varustesäkkien kanssa on haasteellista. Opiskelijat kulkevat esimerkiksi epäkäytännöllisiä aikatauluja noudattavilla linja-autoilla ja polkupyörillä Vierumäeltä Heinolaan. Lasten maailmassa ohjatut liikuntatuokiot voitaisiin toteuttaa sekä vakituisten liikunta-aktivaattoreiden että opiskelijoiden toimesta. Opiskelijoiden ohjauksessa tunteja aktivaattori voisi olla paikalla valvomassa toimintaa. Lasten maailmaa tarjoaisi vastedes mahdollisuuden tehdä lasten liikuntaan liittyvää harjoittelua alueen sisällä.

9.8 Aikataulu

Lasten maailman olisi tarkoitus olla käytettävissä kokonaisuudessaan hiihtolomasta 2013 alkaen. Yksittäisiä osia siitä voidaan saada käyttöön jo aiemminkin, mutta hiihtoloma on volyymiltaan ylivoimaisesti vuoden pääsesonki, ja silloin pitäisi uudistusten olla kunnossa. Projekti, joka vie eniten aikaa, tulee olemaan sisätilan rakennus. Syksyn aikana on saatava opistolta varmistus konkreettisesta tilasta, johon toimintoja voin suunnitella, ja sen jälkeen on tehtävä tuote-/välinetilaukset sekä rakennustyöt. Ponnekkaalla ”häirinnällä” varmasti saadaan opiston johdolta vastaukset näihin ongelmiin, ja työ saadaan aikataulun mukaan valmiiksi.

10 Projektin vaiheet

Työ käynnistettiin alkukesästä 2012. Lupa ja mielipide projektin toteuttamiseen kysyttiin ohjelmajohtaja Sarianna Manseliukselta mutta varsinaiset alkutahdit pidettiin palaverissa asiakkuusjohtaja Ursula Lindholmin kanssa 7.6.2012. Aiheesta innostuttiin ja vihreä valo työn toteutukselle syttyi sillä hetkellä. Heti ensimmäisessä palaverissa päätettiin, että työssä tullaan noudattamaan opiston strategiaa asiakaslähtöisyyden suhteen ja otetaan kesän aikana vierailevien asiakkaiden mielipiteitä ja vinkkejä vastaan lasten maailman sisältöön liittyen. Sitä varten tehtiin kyselylomakkeet alueella aikaansa viettävillä lomalaisille heidän toiveistaan ja tarpeistaan lasten palveluiden kehittämiseksi, ja vastaaminen oli erittäin aktiivista. Asiakkaat olivat tyytyväisiä, kun saivat informaatiota tulevista muutoksista ja siitä, että saivat itse mahdollisuuden esittää ideoitaan lomaviihdytyksen parantamiseksi.

10.1 Asiakaspalautteet

Asiakaskysely suoritettiin vilkkaimpaan kesäsesonkiaikaan kesäkuun puolivälin ja elokuun puolivälin aikaan. Viimeiset palautteet haettiin laatikoista 11.8. kun kesäsesonki hiljeni. Kyselyitä tehtiin kaksi erilaista, sillä ne suunnattiin kahdelle erityyppiselle asiakassegmentille. Asiakastyypin ajankäyttö eroaa toisistaan. Toinen kyselyistä osoitettiin Perhe on paras – liikuntakurssin osallistujille. (Liite 1.) Perhe-kurssilaiset osallistu-

vat ennalta suunniteltuun, varsin kattavaan, liikuntaohjelmaan lomansa aikana. Siinä lasten liikuntamaailmaa koskeva kysely oli osana kurssin kokonaispalautelomaketta. Vastaamisaktiivisuus oli suurta, sillä palautteet kerättiin yhteisesti luentotilassa jokaisen kurssin päätöstilaisuuden yhteydessä. Toinen lomake suunnattiin mökeissä, hotellissa, ja Golf Resortissa lomaileville ”omatoimiasiakkaille”, jotka koostavat aikataulunsa ja harrastuksensa vapaasti tarjolla olevista mahdollisuuksista. (Liite 2.) Heille kyselyn palautepisteitä oli kolme, ja ne sijaittivat Scandic-hotellin aulassa, Vierumäkihallin vastaanoton yhteydessä sekä urheiluhallin infotiskillä. Palautepisteet olivat omatoimisia, joskin kyseisten rakennusten henkilökuntaa informoitiin kyselyn järjestämisestä ja kannustettiin suosittelemaan asiakkaille siihen osallistumista. Kannustimena palautteiden jättämiseen luvattiin kaikkien osallistuneiden ja yhteystietonsa jättäneiden kesken suorittaa arvonta, jossa on mahdollista voittaa viikonlopun perheliikuntapaketti Vierumäellä. Arvonta suoritettiin 12.10.

10.1.1 Tutkimuksen toteutus

Molemmissa kyselyissä esitettiin lasten ja nuorten palveluita koskevia väittämiä, joihin asiakkaat saivat ympyröidä asteikolla 1-6 omasta mielestään oikean kohdan riippuen ovatko samaa mieltä vai eri mieltä väittämän kanssa. Luku 6 kuvaa sitä, että vastaaja on väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja pitää asiaa tärkeänä, ja luku 1 sitä, että on väittämän kanssa täysin eri mieltä ja asia on vastaajalle merkityksetön. Kysymysten asettelu ja muoto osassa kysymyksistä poikkeavat näissä kahdessa kyselyssä hieman toisistaan, joten vastauksia on tulkittu hieman eri tavoin. Kysymyksissä, jotka koskevat liikunnallisen sisätilan kohderyhmää, vastauksia on tulkittu siten, että arvioinnit 4-6 edustavat positiivista kantaa eli kyseisen ikäryhmän huomioiminen on heille tärkeää ja arvioinnit 1-3 negatiivista kantaa, eli ikäryhmän huomioiminen ei ole lainkaan tai ainakaan erityisen tärkeää. Toisaalta esimerkiksi kysymyksissä ”Tarvitsen Muksula-palvelua” tai ”Olen valmis maksamaan Muksula-palvelusta” linja on vedetty siten, että ainoastaan numeron 1 ympyröineet eivät tarvitse tai eivät ole valmiita maksamaan lastenhoitopalvelusta lainkaan. Kaikki muut ovat siis jossain määrin tai jossain tilanteessa valmiita sitä käyttämään tai siitä maksamaan, joten vastaukset 2-6 edustavat myönteistä kantaa. Joissakin näistä arviointikysymyksistä asiakkaat olivat täsmentäneet omaa kantaansa sanallisesti

esimerkiksi siten, että eivät tarvitse Muksulaa siksi, että heillä ei ole sen ikäisiä lapsia. Samoin kysymyksissä, jotka koskivat liikunnallisen sisätilan kohdeikäryhmiä, asiakkaat olivat saattaneet oheen perustella kantaansa omista lähtökohdistaan ja omien lasten sen hetkisen tarpeen perusteella. Kysymyksissä tilan käytöstä yhdessä vanhempien kanssa tai opiston ohjaajan valvonnassa numeroarviot tulkittiin siten, että vastaukset 5 ja 6 kuvaavat asian olevan vastaajalle erittäin tai melko tärkeä, 3 ja 4 melko sama ja 1 ja 2 vastanneet eivät tarvinneet lainkaan tai juuri lainkaan kyseistä väittämää. Arviointikysymysten lisäksi kyselyissä oli avoimia kysymyksiä, johon asiakkaat saivat kirjoittaa omia ideoitaan sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen toimintojen kehittämiseksi.

10.1.2 Tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset

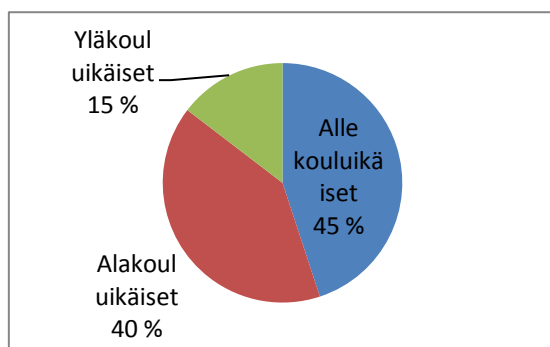
Vastaaminen oli aktiivista. Kyselyiden tuloksista ei sinänsä tullut esiin mitään ennako-odotuksista poikkeavaa, sillä suurin osa asiakkaista oli sitä mieltä, että liikunnallinen sisätila on ykkösasia, joka Vierumäelle tarvittaisiin. Hotelli- ja mökkiasiakkaista 64 % piti omatoimitilan järjestämistä erittäin tai melko tärkeänä. Ulkoleikkipaikkojen suhteen sen sijaan asiakassegmentit jakoutuivat täysin. Perhekurssilaisten arvion mukaan peräti 89,4 % vastanneista (n=180) oli samaa tai osittain samaa mieltä siitä, että ulkoleikkipaikkoja on riittävästi, kun taas muiden asiakkaiden mielestä ei. Hotelli- ja mökkiasukkaista peräti 83,8 % oli sitä mieltä, että ulkoleikkipaikkoja pitäisi lisätä tai päivittää.

Eron selittää se, että kurssilaiset majoittuvat alueen ”ytimessä”, johon liikunta- ja leikki-alueet ovat sijoittuneet. Muut asiakkaat taas oleskelevat ympäri aluetta, ja niinpä uusia ulkoleikkipuistoja toivottiin sinne missä asiakkaatkin ovat, eli sekä alueen pohjoispuolen mökkikylään että eteläpuolen hotelli- ja Resortalueelle. Virikkeiden tulisi sijaita lähellä heidän majoitustilojaan. Uusia ehdotuksia ulkoliikuntapaikoiksi olivat minigolfrauta, liikennepuisto, keppihevostrata, pomppulinna tai trampoliini, jousiammuntaa, matalat koripallokorit, Husky-vetokoirat sekä seikkailupuisto. Myös vesielementin hyödyntäminen, esimerkiksi lasten pulikointiallas, mainittiin. Valkjärven uimahyppytornille toivottiin valvojaa ja muutenkin vesipeuhun mahdollisuuksia, kuten uimahallin huolto-
taun ajankohtaa (pari viikkoa heinäkuun lopussa) kritisoitiin. Asiakkaiden mielestä ei ole mukavaa, että halli on kiinni vilkkaimpaan kesäaikaan, kun säät voivat olla mitä satuu, eikä pienten lasten kanssa välttämättä pääse järveen uimaan. Muuten ulkoliikunta-

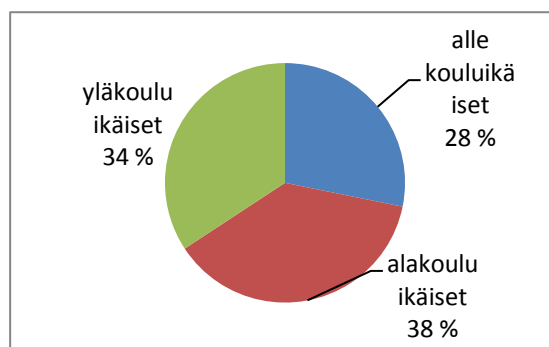
paikoilta toivottiin päivittämistä uusien telinein, vaijeriliu'uin, keinuin ja kiipeilymahdollisuuksin sekä ehdotettiin, että liikuntavälineitä ja hiekkaleluja tuotaisiin vapaasti lainattavaksi liikunta- ja leikkialueiden vierelle.

Liikunnallisen sisätilan sisällöstä ja toiminnoista tuli vaihtelevia ideoita. Konkreettisen tilan tärkeydestä kertoo se, että yhdessä kyselyssä jopa sanottiin, että riittäisi, kun voitaisiin osoittaa tyhjä sali, jossa vanhemmat voisivat lastensa kanssa touhuilla. Monessa kyselyssä todettiin, että halleja ja liikuntatiloja periaatteessa kyllä on, mutta nykyiset salit ovat sesonkiaikaan aina täynnä. Lisäksi, todettiin, että mikäli haluaa tulla perheen kanssa pelailemaan esimerkiksi sählyä, on nykyisessä tilanteessa varattava koko kenttä, ja se on aika kallis. Non-stoptila ratkaisisi ongelman. Sisätilalta toivottiin monimuotoisia mahdollisuuksia. Peuhu- ja riehumispaikka oli mainittu useassa palautteessa. Siihen kuuluu trampoliini tai pomppulinna, iso kiipeilyteline, liukumäki, pallomeri, majanrakennustarpeita tai pehmeitä patjoja sekä sirkustelu- ja temppuiluvälineitä. HopLop-sisäliikuntapuiston tai ABC-liikenneasemien leikkipaikan kaltaista viihdekeskusta toivottiin myös. Paitsi liikunta- ja riehumismahdollisuuksia, erittäin tärkeänä pidettiin myös leikkihuonetta, jossa on mahdollista piirtää, askarrella, leikkiä leluilla ja lukea kirjoja. Tällaisia pieniä tiloja toivottiin eri puolille aluetta: Scandiciin, Country Clubille ja Kaskelan ruokasalin tai Kaskela-Pihkala-Ilkka – majoitusyksikön yhteyteen.

Tilan pääkohderyhmää kysyttäessä kahden asiakassegmentin vastaukset erosivat toisistaan. Perhe-kurssin asiakkaiden mielestä tilan pääpaino tulisi olla alle kouluikäisten ja alakouluikäisten eli alle 12-vuotiaiden vapaa-ajan sisätoimintojen kehittämisessä (kuvio 6). Mökki- ja hotelliasiakkaat olivat sitä mieltä, että ala- ja yläkouluikäiset tarvitsevat tilaa enemmän kuin alle kouluikäiset (kuvio 7).

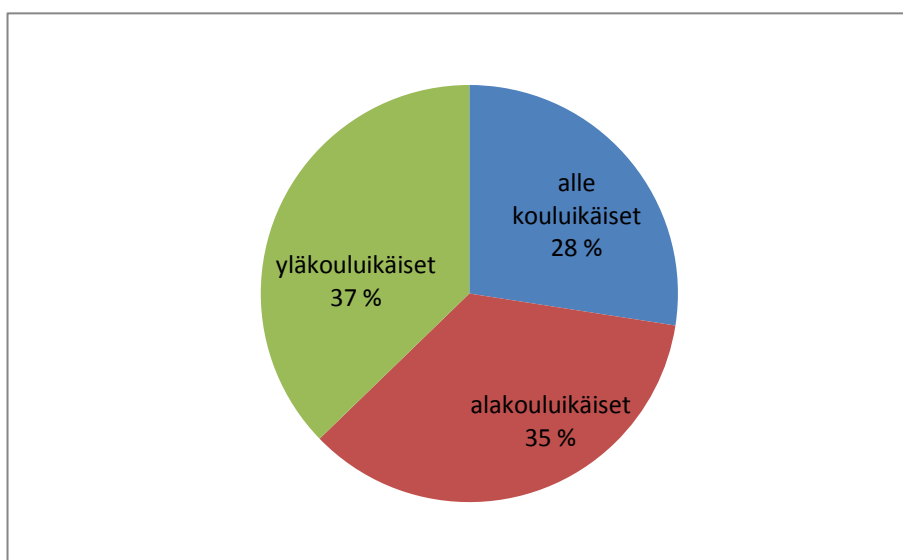


Kuvio 6. Sisäliikuntatilan pääkohderyhmä Perhe on paras – kurssilaisten mielestä.



Kuvio 7. Sisäliikuntatilan pääkohderyhmä hotelli- ja mökkiasiakkaiden mielestä.

Ero selittyy sillä, että perhekuntien ikärakenteet poikkeavat toisistaan. Perhe on paras – kurssilla on kattavimmin edustettuna perheet, jotka mieltävät kurssin sisällön sopivan parhaiten alle 12-vuotiaille lapsille. Isolla vähemmistöllä on teini-ikäisiä lapsia mukanaan, koska he katsovat, että kyseiselle ikäryhmälle ei ole tarpeeksi mielekästä toimintaa. Suurimpina sesonkiviikkoina hiihtolomalla, syyslomalla sekä heinäkuun puolivälissä opisto takaa kurseilla teineille oman liikuntaryhmän, jolle tarjotaan omaa ohjelmaa, mikä näkyy kyselyn vastauksissakin. Tänä vuonna kesän ”pää-Pop” osui viikolle 30 ja kurssin palautteet näyttivät seuraavaa (kuvio 8):

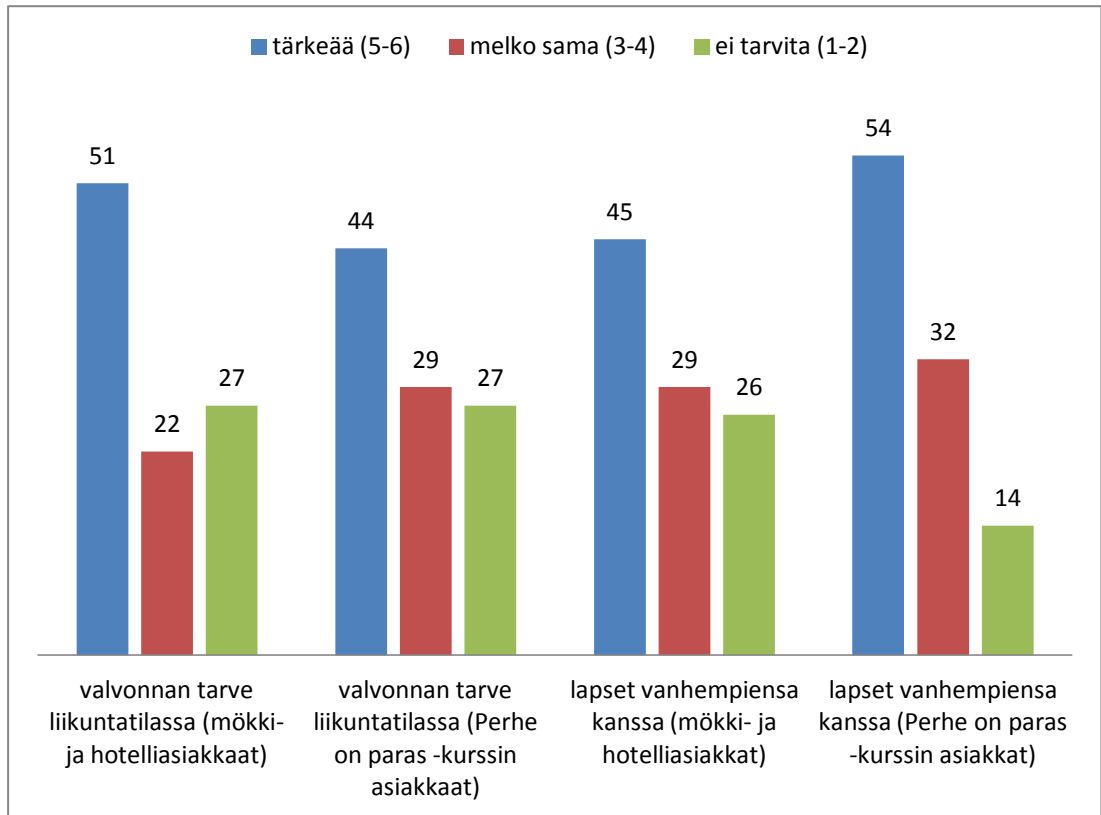


Kuvio 8. Sisäliikuntatilan pääkohderyhmä kesän suurimman Perhe-kurssin asiakkaiden mielestä.

Palaute on samankaltaista kuin mökkiasiakkailla, eli nuorten osuus tilan tarvitsijoina kasvaa selvästi. Yhteenvedona voidaan siis todeta, että jotta tila palvelisi mahdollisimman hyvin kaikkia asiakastyyppejä, on toimintojen suunnittelussa otettava huomioon kaikki ikäryhmät.

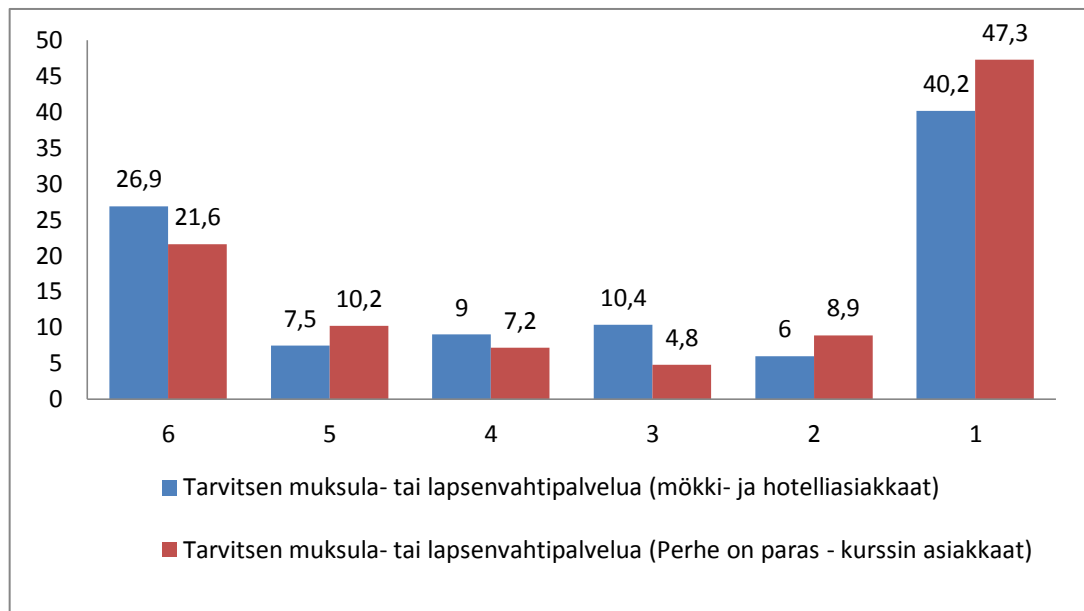
Tilan turvallisuus- ja valvontakysymyksiä mietittäessä vastaajille näyttää sopivan monenlaiset mallit ja ratkaisut (kuvio 9). Sekä mökki- ja hotelli-asiakkaat että perhekurssilaiset ovat selvästi valmiita viettämään liikuntamaailmassa aikaa oman perheen kesken. Perhekurssilaisista 54 % ja omatoimilomalaisistakin 45 % on ilomielin valmis ottamaan vastuun omista lapsiaan liikuntamaailmassa. Perhekurssilaisista vain 14 % ei mielellään menisi lastensa kanssa puuhailemaan, mikä saattaa johtua lasten iästä: tällä ryhmällä tuntui olevan isoja lapsia, minkä takia vanhemmat ovat vastanneet, että he eivät tarvitse

vanhempien valvontaa. Toisaalta sekä omatoimilomalaiset että perhekurssilaiset olivat suurimmaksi osaksi sitä mieltä, että jonkinlainen valvonta tilassa tulee olla. He ottaisivat opiston järjestämän valvonnan mielellään vastaan. Vastaukset vaihtelivat selvästi riippuen perheen lasten iästä, mikä on tietysti selvää. Mitä nuorempia lapsia, sitä enemmän tarvitaan vanhempia takaamaan heidän turvallisuutensa leikkutilassa. Vanhemmat lapset pärjäävät jo pelkällä yleisvalvonnalla.



Kuvio 9. Liikuntatilan valvonta

Muksula-palvelun tarvittavuus jakautui molemmilla asiakassektoreilla selvästi kahtia (kuvio 10). Asiakaskunta näyttäisi koostuvan sekä omatoimilomailijoiden että kurssipaketille osallistuvien osalta pitkälti perheistä, joilla ei ole Muksula-ikäisiä (alle 4-vuotiaita) lapsia, sillä melkein puolet kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että eivät tarvitse lapsenhoitopalveluita ollenkaan. Pylväsdiagrammissa numeron 6 vastanneet tarvitsevat Muksulaa ehdottomasti ja numeron 1 vastanneet eivät käytä Muksula-palvelua missään tilanteessa. On huomattavaa, että vaikka ehdottomia palvelun käyttäjiä on vain noin neljännes vastaajista, kuitenkin melko usein tai edes silloin tällöin palvelua haluaisi käyttää hotelli- ja mökkiasiakkaista lähes 60 % ja perhe-kurssin asiakkaistakin selvästi yli puolet.



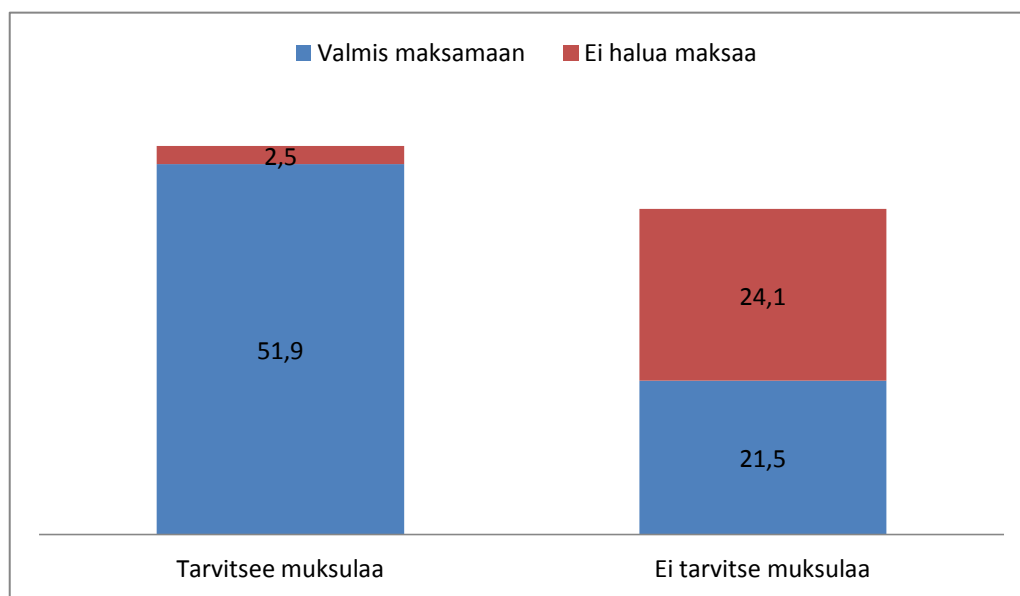
Kuvio 10. Muksula-palvelun tarvittavuus

Voidaan todeta, että palvelu on asiakkaille tärkeä ja painaa vaakakupissa lomakohtetta valittaessa, joten sellainen on ilman muuta järjestettävä. Pohdittava asia on sitten systeemi, jolla tällainen toiminta saadaan kannattavaksi. Muksulan on ajateltu olevan tukitoimi, jonka ei ole ollut tarkoituskaan tuottaa voittoa. Vielä kymmenen vuotta sitten muksula oli Perhe on paras – kurssilaisille ilmainen. Vuosituhannen vaihteen jälkeen se muuttui maksulliseksi toiminnaksi, mikä herätti asiakkaisissa närää vielä vuosikautia sen jälkeen. Syynä palvelun muutoksen maksuttomasta maksulliseksi oli paitsi kustannustehokkuus, myös palvelun käytössä ilmenneet ongelmat. Jotkut vanhemmat toivat lapsensa tuntikausiksi hoitoon, kuin päiväkotiin, eikä tila pienuutensa ja rajallisten toimintamahdollisuuksiensa takia ollut suunniteltu sitä varten. Muksulan profiili haluttiin selkeästi muuttaa lapsiparkiksi, jossa hoito on lyhytaikaista ja mahdollistaa vanhempien omat kohtuuden rajoissa kestävät liikuntahetket. Tarkoitus ei ole, että vanhemmat lähtevät koko päiväksi pelaamaan golfia. Muutaman euron hoitomaksu tuntia kohden ja samalla hoitoajan rajaaminen maksimissaan kolmeen tuntiin on tehokkaasti estänyt näitä väärinkäytöksiä, joista eivät nauti sen paremmin lapset kuin hoitajatkaan.

Nyt toteutetusta kyselystä huomataan, että maksu ei näytä olevan enää kynnyskysymys palvelua käyttäville (kuvio 11). Kun Perhe on paras – kurssilaisten mielipiteitä Muksulan tarvittavuudesta ja maksullisuudesta kartoitettiin, tulos näyttää siltä, että lähes kaikki

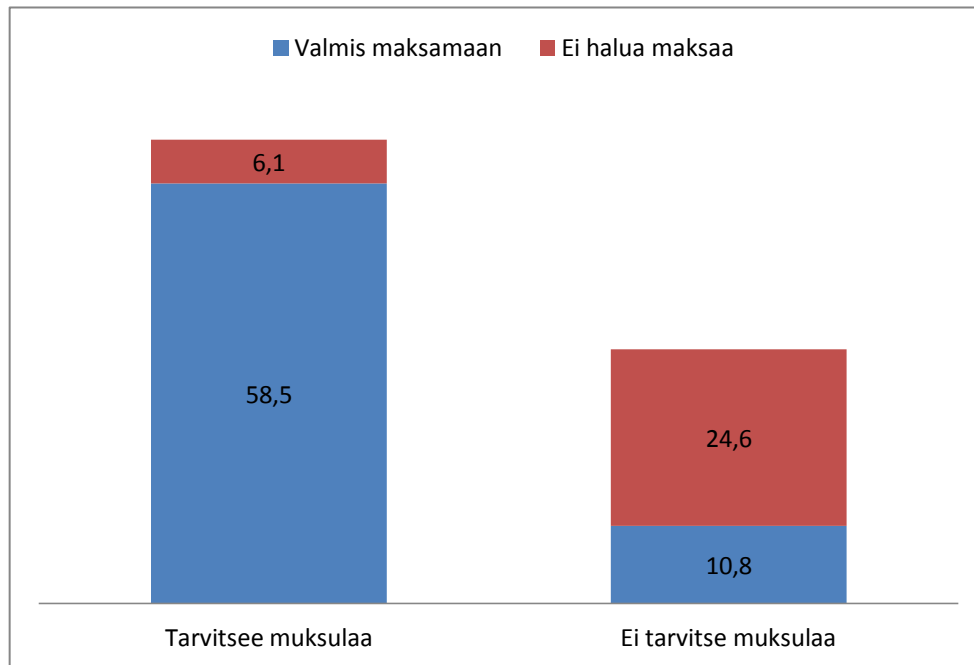
Muksulan tarvitsijoista ovat siitä valmiita myös maksamaan. Kaikista vastanneista heitä oli yli puolet. Tästä asiakasryhmästä 15 % tosin suhtautui maksullisuuteen jonkinlaisella varauksella, mikä johtunee siitä, että maksun suuruudesta ei annettu kyselyssä viitteitä. He eivät siis ole valmiita maksamaan mitä tahansa. Ainoastaan neljä henkilöä eli 2,5 % kaikista vastanneista ilmoitti tarvitsevänsä Muksulaa, mutta haluaa sen olevan ilmainen palvelu.

Huomioitavaa näissä tuloksissa on Muksulan symbolinen arvo perhe-kurssilaisten arvomaailmassa, sillä jopa yli viidennes kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että vaikka ei itse Muksulaa tällä hetkellä tarvitsekaan, olisi tarvitessaan siitä ehdottomasti valmis maksamaan. Niin tärkeää palvelun on heidän mielestään olla olemassa. Valvottu lastenhoitomahdollisuus ei koskenut neljännessä vastaajista ollenkaan, sillä he ajattelivat asiaa omakohtaisesti: eivät palvelua tarvitse eivätkä siitä luonnollisesti myöskään halua maksaa.



Kuvio 11. Perhe on paras – kurssilaisten prosentuaalinen suhde Muksulan tarvittavuuteen ja sen maksullisuuteen (n=158 henkilöä).

Mökki- ja hotelliasiakkaiden kanta valvotun lapsenhoidon järjestämiseen on hieman samansuuntainen (kuvio 12). Omatoimilomalaiset, jotka haluaisivat käyttää Muksulaa hyväkseen, hyväksyvät perhekurssilaisia paremmin lapsenhoidon maksullisuuden. Toisaalta he myös vaativat enemmän sen kuulumista ilmaisiin palveluihin.



Kuvio 12. Mökki- ja hotelliasiakkaiden prosentuaalinen suhde Muksulan tarvittavuuteen ja sen maksullisuuteen (n=65).

Palautteista käy yleisluontoisesti ilmi, että Vierumäen asiakaskunta painottaa ja arvostaa hyvin erilaisia ja vaihtelevia malleja perheiden yhteisen loman sujuvuudesta. Mikä sopii yhdelle perheelle, ei välttämättä sovellu lainkaan toiselle. Suuntaviivoja tulevien rakenteiden vetämiseksi ei ole mahdollista vetää yhteen tiettyyn suuntaan, vaan on otettava huomioon erittäin heterogeeninen palveluiden käyttäjäryhmä. Vierumäen tulisi pystyä rakentamaan Lasten maailmasta sellainen konsepti, joka ei unohtaisi mitään käyttäjäryhmää, mutta toisaalta myös tarjoaisi jokaiselle ryhmälle riittävästi haasteita, mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Positiivinen viesti vaikuttaa kuitenkin olevan se, että millaisiin ratkaisuihin hyvänsä opisto päätyy, asiakkaat mukautuvat niihin ja toimivat sen mukaan. Pääasia on, että lasten palvelut paranevat.

10.2 Tutustuminen muiden vastaavien keskusten malleihin

Sisäleikkipuistoista on tullut liikuntapaikkojen nykypäivän trendi. Lasten vapaan leikin toimintaympäristö, joka ennen sijaitsi lähimetsässä, on siirtynyt sisätiloihin. Konseptien idea on tarjota pääsymaksua vastaan asiakkailleen koko perheen liikunnallinen seikkailuympäristö, joka ei ole säästä ja vuodenajasta riippuvainen. Näissä ympäristöissä lapset

pääsevät kokemaan liikuntaelämyksiä ikänsä, taitojensa ja mieltymystensä mukaan ja aktivoivat ympäristöt päästävät samalla vanhemmat osallisiksi lasten spontaaneihin leikkeihin kannustajina, rohkaisijoina ja leikkikumppaneina. Sisäleikkipuistojen välineet ja rakenteet on suunniteltu siten, että ne tukevat lapsen mielikuvituksen, motoristen taitojen ja koordinaation kehittymistä ilman että niiden harjoitteluun täytyy erityisesti keskittyä. (HopLop 2011)

Sisäleikkipuistojen määrä on kasvanut vauhdikkaasti vuosituhannen vaihteen jälkeen. Suurin ja tunnetuin yksittäinen ketju lienee koko perheen liikuntaseikkailupuisto HopLop, jonka sisäleikkipuistoja on jo 15 eri kaupungissa ja rakenteilla on koko ajan lisää. Muita vastaavalla idealla toimivia sisäleikkipuistoja ovat mm. Huimala Espoossa, Pomppula Seinäjoella, Villen Viidakko Hyvinkäällä, Peukkula Jyväskylässä, Leikkiluola Helsingissä, Lappset Funpark Rovaniemellä sekä Sport&Fun Kuortaneella. (Sisäleikkipuistot 2012)

Kuten edellä on jo todettu, Vierumäki on tällä hetkellä jälkijunassa moniin muihin urheilupuistoihin verrattuna lasten toimintatilan suhteen. Pajulahdessa on oma aktiivinen touhupaikkansa kahvilan yhteydessä. Paikassa on kiipeilyteline ja pehmustettu lattia. Vuokatissa on lasten ja nuorten talo Mesta, jossa on osoitettu eri huoneita erilaisiin toimintoihin. Siellä löytyy muun muassa Wii-pelihuone, piirustushuone ja pallomerihuone. Mesta on kävijöilleen maksuton ja sitä pitää yllä Mannerheimin lastensuojeluliiton työntekijät. Pisimmälle on viety Kuortaneen urheilupuiston yhteydessä toimiva Sport&Fun – liikuntamaailma sekä Lapin urheilupuistolla toimiva Lappset Funpark, jotka toimintoineen muistuttavat HopLop –sisäleikkipuistojen toimintatapaa. Näihin sisäleikkipuistoihin voi ostaa rannekkeen, joka oikeuttaa parin tunnin ajan pääsyn mitä hauskipiiriin vempaimiin pomppimaan, liukumaan ja pelaamaan. Rannekkeen hinta riippuu lapsen iästä. Molemmissa paikoissa on myös järjestettyä lastenhoitopalvelua. Sekä Kuortaneen että Rovaniemen sisäleikkipuistojen takana ovat urheilupuistojen lisäksi yhteistyökumppanit. Rovaniemellä yhteistyökumppanina on liikuntaleikkipuistojen ykkösnimi Lappset Group ja Kuortaneella sekä opetusministeriö, Plussa, mainostoimisto BSTR että Kuortaneen kunta.

Urheiluopistojen lisäksi sisäliikuntapuisto löytyy myös esimerkiksi Kylpylähotelli Aulangosta, jossa myös on mahdollista viettää aktiivilomia. Siellä on oma Aulanko Areena – niminen liikuntamaailmansa, jossa pääsymaksua vastaan pääsee pelailemaan erilaisia pelejä tai Wiitä, pomppimaan trampoliinilla tai käymään kuntosalilla. Aulangolta puuttuu Vierumäellä tarvittava pienempien lasten puuhapaikka, mutta yhtä kaikki tila on tarkoitettu palvelemaan koko perheen yhteistä liikunnan tarvetta ja vapaa-ajan viettoa.

10.3 Työryhmä kokoon ja suunnittelu käyntiin

Vierumäellä eri osastojen välinen yhteistyö on kautta aikain ollut keskiössä, sillä palveluketjun toimivuus riippuu jokaisen yksikön onnistumisesta ja sujuvasta kommunikoinnista. Siksi tähänkin projektiin koottiin työryhmä, jossa oli mukana asiantuntijoita eri sektoreilta. Työryhmään kuuluivat tuotepäällikkö ja ideanikkari Tuomo Järvinen, liikuntapaikkamestari Teppo Arifullen, (jolla on näpeissään liikuntatilojen hallinta, ja hän tietää olemassa olevista liikuntavälineistä ja rakennelmista), rakennusmestari Petri Tynkynen (vastaa kiinteistä rakenteista), pääpuutarhuri Tuuli Tukiainen, (vastuualueena nykyisten leikkipaikkojen turvallisuus) sekä tuotesuunnittelija Jonna Rothberg-Mikkonen (auttaa kokonaisuuden hallinnassa ja miettii tilaan yhdistettävän Active Hours – jumppatilan toteutusta). Jotta tilasta tulisi opiston kannalta mahdollisimman kannattava ja monikäyttöinen, halutaan sitä hyödyntää sitä myös opiskelijakäytössä. Liikunta-aktivaattori Tuija Luumi on mukana vastaamassa LPT-yhteistyöstä. Suomen Urheiluopisto kouluttaa myös liikuntapaikkahoitajia, ja siksi projektiin konsultoititiin tutkinnon vastaavaa opettajaa Liikuntapaikkainstituutin johtaja Manu Varhoa, joka aikoo selvittää mahdollista rakentamisyhteistyötä osana LPH-opiskelijoiden opintokokonaisuutta liikuntapaikkarakentamisen osalta. Työryhmä kokoontui kaikkiaan kuusi kertaa kokoonpanon vaihdellessa käsiteltävien asioiden mukaan. Työryhmän tavoitteena oli tehdä opiston rahakirstua vartioivalle johtoryhmälle mahdollisimman valmis esitys siitä, millainen Lasten maailmasta tulee, jotta sellainen löytyisi opistolta viimeistään hiihtolomalla vuonna 2013.

Suunnittelu eteni siten, että työryhmä piti palavereita, joissa ideoitiin, laskeskeltiin ja lopulta päätettiin, mikä tilan opiston olemassa olevista tiloista haluttiin muuttaa. Oli

selvää, että lasten liikuntamaailmaa varten ei rakenneta uutta rakennusta, joten oli kar-
toitettava kävijämäärien ja sekä menneen että tulevaisuuden kokonaiskuvan perusteella,
mistä hallista tila otetaan. Vaihtoehtoja punnittiin Vierumäki Areenan ja Vierumäki-
hallin välillä, ja lopulta tultiin siihen tulokseen, että Vierumäkihallin tenniskenttäalue on
tähän tarkoitukseen sopivin kohde. Vierumäki Areena profiloituneen suurtapahtumien,
kuten messujen, konferenssien ja isojen turnausten, pitopaikaksi sekä toimii nyt jo val-
mennuskeskuksen uutena toimipisteenä. Kiinteiden rakenteiden puluttaaminen tähän
tilaan ei onnistu, sillä Areenan kaikkien tilojen täytyy olla muunneltavissa. Lisäksi Aree-
nan kentän vuokrahinta nykyisillään on moninkertainen verrattuna yhden tenniskentän
hintaan, joten tuottoa Lasten maailman kautta ei Areenasta saataisi yhtä merkittävästi
kuin Vierumäkihallista. Puoltavia syitä Vierumäkihallin taakse löytyi myös muun muas-
sa siitä, että rakennuksen toimintatarkoitus on muutenkin radikaalisti muuttumassa.
Entisiä toimintoja ollaan siirtämässä tai on jo siirretty muualle, merkittävimpana niistä
vastaanotto Scandic-hotelliin. Kahvilatoiminta siirtyy yläkerrasta alakertaan, mikä mah-
dollistaa kätevästi lasten maailman kassatoiminnat ja osittaisen valvonnan. Lasten peu-
hupaikan myötä elävöityy sekä uuden kahvilan, että sen yhteyteen tulevan elintarvike-
liikkeen, että jo olemassa olevan urheiluliikkeen myynti puhumattakaan koko hallista,
jossa pääkäyttäjryhmäksi jäisivät harvakseltaan käyvät tennispelaajat. Työryhmässä
tehtiin laskelma, jossa käy ilmi tenniskenttien tuotto vuodelta 2011, ja siihen perustuen
tehtiin alustavat laskelmat, kuinka paljon ihmisiä Lasten maailmassa tulisi käydä, jotta se
olisi tennistä kannattavampi toimintaympäristö. Tulos oli mielenkiintoinen. Kun ten-
niskenttien käyttäjistä rajattiin pois kurssit ja leirikoulut, joilla kentän hinta kuuluu pa-
kettiin, oli käyttäjiä vuonna 2011 kuukausittain keskimäärin 56. Näin ollen yhden ken-
tän kuukausituotto oli noin 1000 euroa. Tämän vuoden syyskuuhun saakka tehty listaus
antoi viitteitä pitkälti samansuuruisesta käyttäjäkunnasta. Lasten maailmaan tulisi pää-
semään sisään ostamalla rannekkeen, jonka hintataso olisi samaa luokkaa kuin muiden-
kin Vierumäen palveluiden (uimahallilippu, yleisöluistelumaksu, urheiluhallin käyttö-
maksu, Active Hours –lippu). Näihin lukuihin nojaten laskettiin, että Lasten maailmas-
sa pitäisi käydä kuukaudessa vähintään 250 lasta tai 163 aikuista tai noin 80 perhettä,
jotta tila olisi vähintään yhtä kannattava kuin nykyään. Vaatimus ei ole kovin suuri, sillä
se tarkoittaa vain noin kolmea perhettä per päivä.

Alkulaskelmien perusteella päätettiin siis tehdä esitys, jossa lasten maailmaan lohkais-
taan kaksi hallin kuudesta tenniskentästä. Seuraava päätettävä teema oli se, millaisia
toimintoja tilaan halutaan ja millaiselle kohderyhmälle, ja mikä on tilan ”henki”. Yhtei-
nen mielipide oli, että tilan tulee palvella kaikkia opiston asiakkaita parin vuoden iästä
ylöspäin. Vierumäen henkeen tilaan tuli monipuolisia liikuntapisteitä, kuten pingispöy-
dät, sulkapallopaikka, minisählykaukalo, pieni peliareena sekä koripallokoreja sekä kor-
kealle että pienempiä käyttäjiä varten matalammalle. Laukaisututkalle haluttiin myös
rakentaa piste. Tilaan haluttiin tempualue parkour-telineineen sekä kiipeilyteline, jossa
on myös liukumäki. Ideaan kuului, että telineet eivät olisi mitään tavallisia perustelinei-
tä, joita löytyy joka puistosta, vaan jotain uutta ja mielenkiintoista, jonka takia kannattaa
tulla niitä kokeilemaan. Ajatus oli myös, että tuotteiden valmistaja saa nimensä näkyvästi
esiin ja sitä kautta mahdollisesti voidaan vaikuttaa budjetin hallintaan

Harkinnassa oli myös kolmannen tenniskentän sieppaaminen mukaan suunnitelmaan.
Kolmannesta kentästä tulisi jumppatila, jolloin Lasten maailmaan voisi yhdistää aikuis-
ten Active Hours – toimintaa. On tullut paljon toiveita, jossa toivotaan joitakin Active
Hours – tunteja päivässä aikuisten ja pienempien lasten osalta samanaikaisiksi, jolloin
aikuisten on helpompi irrottautua osallistumaan. Nykyinen Active Hours – systeemi
tulee ensi vuonna muutenkin muuttumaan aikuisten osalta siten, että käyttöön otetaan
tiettyjen tuntien osalta ilmoittautumisjärjestelmä. Tämä lisää mahdollisuuksia laittaa
viikko-ohjelmaan myös tunteja, joissa kävijämäärää pitää rajata välineiden riittävyyden
takia. Tilaan tulisi uusia välineitä, muun muassa TRX-laitteet ja telineet. Nykyisessä
mallissa tunneille saattaa ilmestyä sata ihmistä. Tarjotut tunnit on nykyään oltava ”mas-
satunteja”, jolloin välineiden määrä ei rajaa osallistumista. Tarjonta on siksi melko ka-
pea. Ilmoittautumisjärjestelmän myötä pystytään monipuolistamaan tuntitarjontaa,
mutta pidetään silti hyvät ja suosittu ”massatunnit”, kuten zumba, edelleen mukana
ohjelmistossa.

Pienten lasten rauhallisemmaksi puuhatilaksi suunniteltiin otettavaksi Classic – golfken-
tän klubitila edelleen samasta rakennuksesta. Muksulan kalusteet, lelut ja muut tarvik-
keet ovat jo kaikki olemassa, joten tavarat täytyy vain siirtää ja tila sisustaa. Tilassa toi-
misi valvottu Muksula-palvelu aina sesonkiaikoina. Tila on sopivan kokoinen, valmiiksi

ilmastoitu, WC-tilat ovat vieressä ja muutenkin tila on muiden lastenpalveluiden yhteydessä. Muksulasta voidaan helposti tehdä aktiivivisittejä liikuntamaailman puolelle.

Jotta lasten maailma olisi mahdollisimman kattava ja kaikki ikäluokat huomioiva, sinne tarvitaan ehdottomasti myös nuorisolle oma ”viihdekeidas”. Tämä tila suunniteltiin tulevaksi vanhan kahvilan paikalle Vierumäkihallin yläkertaan ja sinne tulisi Wii-pelejä tai muita vastaavia liikunnallisia konsolipelejä, ilmakiekkopeli, biljardipöytä sekä pöytä-
lätkäpelejä. Tila olisi valaistuksesta lähtien nuorten näköinen. Sinne tulisi sohvanurkkaus, säkkituoleja tai muita lokoisia oleskelupaikkoja.

Käytäntöön suunnitelmat jalkautuivat siten, että työryhmä jakoi tehtävät ja vastuualueet. Tuomo Järvinen mittasi tilat ja teki erilaisia pohjapiirustusvaihtoehtoja siitä, miten toiminnot tilaan voitaisiin sijoittaa, Teppo Arifullen kilpailutti liikuntavälineistöä, kuten pingispöytiä, sählykaukalon laitoja ja koripallokoreja sekä kartoitti olemassa olevien liikuntavälineiden siirtomahdollisuuksia tulevaan tilaan ja Jonna Rothberg-Mikkonen mietti ratkaisuja ”Active Hours –maailman” luomiseksi. Minä sekä Tuuli Tukiainen aloimme ideoida kiinteitä leikkitelineitä, otimme yhteyksiä eri valmistajiin ja aloimme kilpailuttaa heitä. Petri Tynkkystä tarvitaan sitten, kun välineitä ja telineitä aletaan asentaa kiinni. Tuija Luumi ja Manu Varho alkoivat ideoida tilan hyödyntämistä eri opiskelijaryhmien työssäoppimapaikkana.

Oma vastuualueeni lähti käyntiin siten, että otin netistä vinkkikuvia sen kaltaisista valmiista tuotteista, jotka meitä kiinnostaisivat, ja lähettelimme Tuulin kanssa tarjouspyyntöjä eri valmistajille. Meitä kiinnostivat eritoten kiipeilytelineet, parkourtelineistö sekä kiipeilyseinät. Teimme kyselyitä myös pomppulinnoista ja vastaavan kaltaisista ilmatäytteisistä rakennelmista. Useat valmistajat ottivat minuun puhelimitse yhteyttä ja keskustelimme liikuntamaailman tarpeista. Lappset Groupin kanssa yhteistyö eteni siihen pisteeseen, että yrityksen alue-edustaja kävi paikan päällä esittelemässä omia näkemyksiään, ja antoi suunnittelijoilleen toimeksiannon tehdä pari erilaista suunnitelmaa parkour- ja kiipeilyalueesta. Työryhmä jäi muokkaamaan ja työstämään niitä.

11 Suunnitelma Vierumäen Lasten liikuntamaailmasta

Vierumäen Liikuntativolii

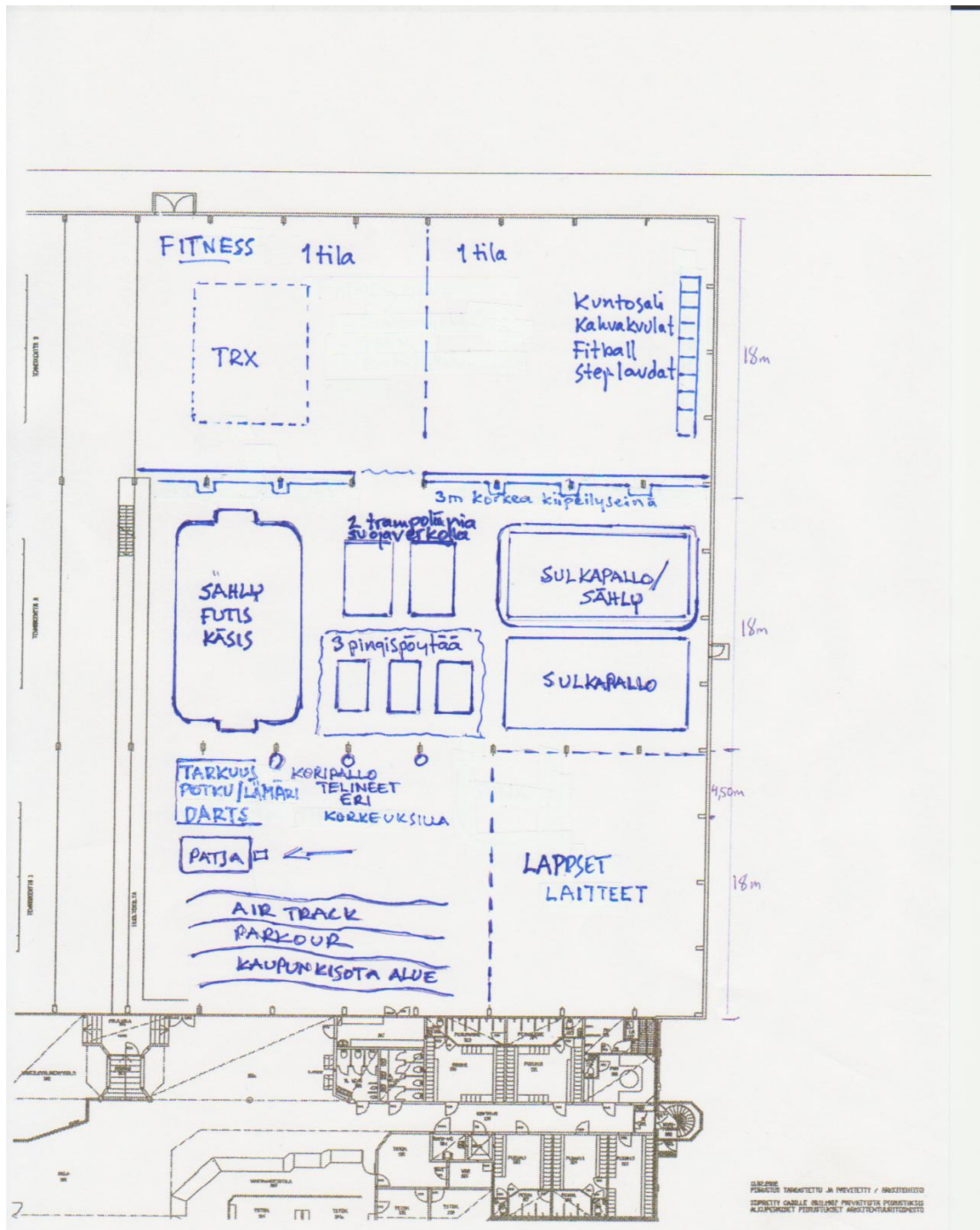
Lasten maailmasta tuli suunnitelman edetessä Vierumäen Liikuntativolii, ja se tullaan rakentamaan Vierumäkihallin tenniskentille 1, 2 ja 3 sekä toisen kerroksen vanhan ravintola Greenin tiloihin. Tivolii koostuu kolmesta alueesta, jotka ovat nimeltään Sporttikeidas, Kuntokeidas ja Pelikeidas. Kuntokeitaalle varataan yksi tenniskenttä ja Sporttikeitaalle kaksi tenniskenttää sekä Pelikeitaalle vanhan ravintola Greenin tilat.

Kuntokeidas ja Sporttikeidas

Liikuntativolii Kuntokeidas tulee olemaan jumppatila, jossa pidetään ohjattuja jumppatunteja (kuvio 13). Tilaan tulee TRX-harjoittelukokonaisuus sekä kahvakuulat, step-laudat ja fitballit. Sinne siirretään myös kuntosalilaitteet, eli vanhan kuntosalin ”laitepuoli” siirtyy uuteen paikkaan ja vanhaan jäävät vain vapaat painot ja ”punnittisali”. Tilaan varten tulee rakentaa äänieristetty väliseinä paitsi melun takia myös erottamaan Sporttikeidas omaksi kokonaisuudekseen. Tilassa on mahdollisuus toteuttaa monipuolisia ryhmäliikuntatunteja Vierumäen liikuntamenun mukaisesti.

Seinän taakse kahdelle tenniskentälle 36x36m:n kokoiselle alueelle rakennetaan monipuolinen Sporttikeidas (kuvio 13). On tarkoitus, että kentät profiloituvat siten, että toisesta puolesta tulee pelailuareena ja toisesta temppuareena. Tenniskenttä numero kakkoselle, kuntokeidasta vasten rakennettavaan seinään, tehdään kiipeilyseinä boulderointikorkeuteen, eli noin kolmeen metriin, jolloin turvavaljaita ei tarvita, vaan kiipeily onnistuu itsenäisesti. Tilaan hankitaan käytettynä salibandykaukalo, joka pilkotaan kahdeksi erikokoiseksi kokonaisuudeksi. Toinen, hieman suurempi kaukalo, tulee palvelemaan minisählyn ja minijalkapallon pelaamista. Sählymaalit ja käsipallomaalit siirretään tilaan urheiluhallista. Toisesta kaukalosta tulee niin pieni, että siinä voi pelata esimerkiksi istumasählyä siten, että vain mailat ovat kaukalon sisäpuolella, ihmiset pelaavat kaukalon ulkopuolelta. Samaan osaan voidaan asentaa tarvittaessa myös sulkapalloverkko. Toinen sulkapallopaikka tulee viereen. Tilan tähän päätyyn hankitaan myös kolme pingispöytää sekä kaksi suojaverkoin varustettua tempputrampoliinia. Toisen kentän temppuareenatoimintoihin kuuluvat Lappset Group Oy:ltä tilattava parkourtelinekokonaisuus sekä leikkitelialue. Parkourtelineiden viereen asennetaan opistolla valmiina oleva

air track – ilmapatja sekä paksu patja pomppimiseen. Kiinteiden telineiden välissä on mahdollista ohjatusti pelata muun muassa kaikkien ikäryhmien suosikkia kaupunkisotaa. Tilan kulmaukseen asennetaan sivuilta ja ylhäältä verkoin suojattu ”ränni”, jonka takana toimii laukaisututka. Tutka opistolla on myös jo valmiina olemassa. Tarkoitus on tuoda tutkan yhteyteen eri välineitä, esimerkiksi jalkapallo (potku), sählyvälineet (laukaus) sekä pesäpallo (heitto). Tilaan tehdään myös koripallonheittopiste, jossa koreja on usealla eri korkeudella erikokoisia heittäjiä varten.



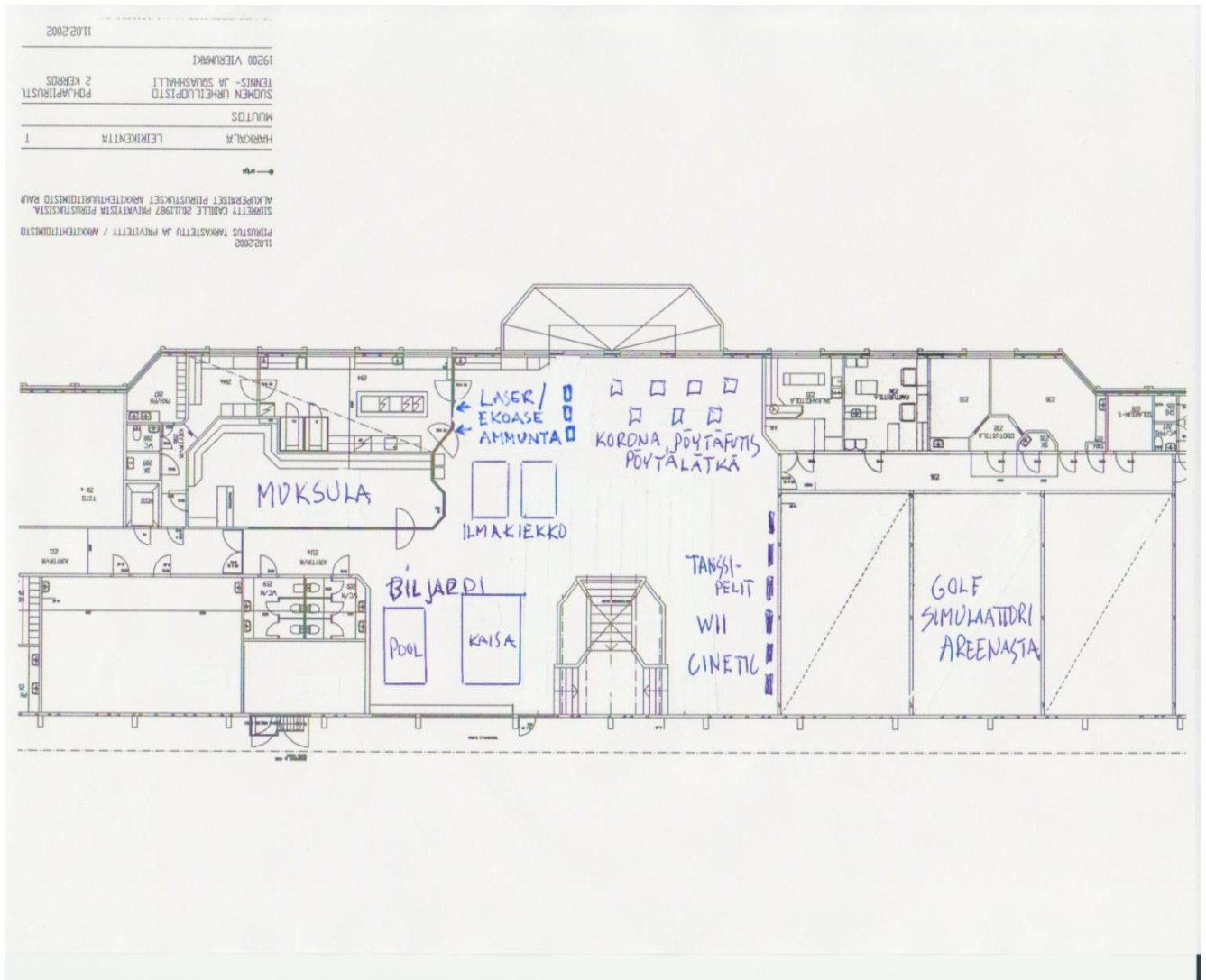
Kuvio 13. Suunnitelma Vierumäen Liikuntativolin Kunto- ja Sporttikeitaasta.

Tilan seinä- ja lattiapinnat käytetään tehokkaasti hyödyksi erilaisin kuvioin ja värein. Lattioihin teipataan erilaisia ”polkuja, kiviä ja kantoja”, eli viivoja ja muita merkkejä kuten jalanjälkiä, jotka toimivat temppuradan osina. Seiniin kiinnitetään puolapuita sekä erikokoisia ja erimuotoisia merkkejä, joita voidaan käyttää tarkkuusheitoissa tai tarkkuuspotkuissa maalikohteina.

On selvää, että Sporttikeitaan temppuulosasta tulee Liikuntativolin kallein yksikkö rakennuskustannusten osalta. Liikuntatelineet ja –välineet sekä sisustusmateriaalit eivät suhteessa tähän ole suurikaan investointi. Kiinteät telineet maksavat paljon, ja niiden lisäksi myös turva-alustojen hinnat on otettava huomioon. Pyrkimys on tietenkin kilpailuttaa telinevalmistajia mahdollisimman kattavasti, mutta toimittajan ja hinnan ratkettua on tärkeää, että työryhmä tekee johtokunnalle mahdollisimman valmiin ja tarkan laskelman siitä, millaisella käyttäjävolyymilla ja missä ajassa Liikuntativolin kokonaiskustannuksen on katettu ja se alkaa tuottaa puhdasta voittoa.

Pelikeidas

Vierumäkihallin toiseen kerrokseen entisen ravintola Greenin paikalle rakennetaan Liikuntativolin pelikeidas. (Kuvio 14.) Tilassa ovat edustettuna niin nykyaikaiset interaktiiviset pelit kuin perinteiset pöytäpelitkin. Olemassa olevia välineitä ovat biljardipöytä, ilmakekkopeli, pöytäfutispeli, koronat sekä Nintendo Wii. Tilattavia tuotteita Pelikeitaaseen tulee olemaan toinen biljardipöytä, toinen ilmakekkopöytä sekä suurimpina investointeina laserammuntapiste, kolme uutta Wii-konsolia sekä tanssipelit. Toiminnallisten pelien lisäksi pelikeitaaseen tuodaan perinteisiä lautapelejä ja pelikortteja sekä lukemista. Tilaan tuodaan sopiva määrä istumapaikkoja, kuten sohvat ja säkkituolit. Musiikkilaitteet mahdollistavat nuorten omien levyjen soittamisen ja sitä kautta tunnelman luomisen nuorten kaltaiseksi. Sisustuksellisesti tilaan ei tarvitse investoida suuria määriä, sillä kalusteita ja rekvisiittaa alueelta löytyy paljon, ja ne tarvitsee vain siirtää uudelle paikalle. Myös musiikkilaitteet tilassa on jo valmiina. Ilmoilla on ajatus yhteistyöstä interaktiivisten pelien valmistajan kanssa, jolloin valmistaja saisi Vierumäen Pelikeitaaseen uusimpia pelejä testaukseen ja Vierumäki takaisi kattavan käyttäjäryhmän testaajiksi.



Kuvio 14. Suunnitelma Vierumäen Liikuntatavolin Pelikeitaasta.

Muksula

Muksula-tila rakennetaan alkuperäisen suunnitelman mukaan Vierumäkihallin toisessa kerroksessa sijaitsevaan Golf-klubitilaan. Se sisustetaan pääasiassa entisen Muksulan materiaaleilla. Kalusteina on Legon hyllyköt ja kaapistot sekä pöydät ja tuolit, jotka jo itsessään tuovat tilaan lapsennäköisyyttä. Tilasta tulee rauhallinen puuhailutila, jonne ei laiteta mitään varsinaista liikuntavälineistöä. Sen sijaan sinne tulee leluja, kirjoja, pelejä, piirustus- ja askartelutarvikkeita sekä muutamia patjoja, tynyjä, vilttejä ja peittoja löhöilyyn ja majanrakennukseen. Kaikki tarpeisto periaatteessa on jo olemassa, mutta joitakin uusia investointeja tullaan tekemään, sillä tämän muutoksen myötä vanhoja tarvikkeita jaetaan myös muissa rakennuksissa sijaitseviin lasten nurkkauksiin. Asiakaspalautteiden perusteellahan Vierumäen alueella tarvitaan lasten toimintapisteitä useampaan kuin yhteen paikkaan. Muksula tulee olemaan pääasiallinen, suurin ja monipuolisin toi-

mintapiste, mutta Scandic-hotellin ja Kaskelan Wanhan salin lasten nurkkauksia on ehdottomasti syytä myös monipuolistaa.

Lasten maailman läheisyyden johdosta Muksulaan tullaan järjestämään aiemmasta käytännöstä poiketen sesonkiaikana viikkolukujärjestyksen mukaista ohjelmaa. Ohjelmaan tulee sekä seikkailua liikuntamaailman puolella että ulkoilua. Ohjelmassa tulee olemaan myös satutunteja, piirustuskilpailuja, leffatuokioita ja bingoa. Tilassa lasten on mahdollista olla oman vanhemman kanssa tai lapsen voi jättää myös hoitoon. Muksulaikäisille lapsille ja heidän perheilleen järjestetään yhteisiä liikuntatuokioita ja retkiä, joiden pääpaikka ja lähtöpiste on Muksulatilassa.

Infotaulu

Lasten maailman yhteyteen, välittömästi sisäänkäynnin viereen asetetaan suuri, ihan perinteinen, infotaulu sekä suunnitelmissa oleva interaktiivinen infotaulu, jollaisia suunnitellaan Vierumäkihallin lisäksi Scandic-hotelliin ja Vierumäki Areenaan. Infotauluun laitetaan osiot jokaiselle lapsia koskevalle toiminnalle ja niitä päivitetään tarpeen mukaan vaikka joka päivä. Infotaululta löytyy kaikki tieto, mitä lasten kanssa Vierumäellä lomaillessa tarvitsee. Sinne päivitetään Active Hours – tuntien ajankohdat, teemat ja lajit, yleisöluisteluiden ajankohdat, tiedot ulkoleikkipuistoista, pelikaukaloista ja kiipeilyseinästä, sekä uimahallin aukioloajoista, vesidiscoista ja uimakouluista. Sieltä löytyvät ohjeet keilahallin varaamisesta, uimarannoista, nuotiopaikoista sekä Valkjärven uimahyppytelineiden käytöstä. Taululla tiedotetaan aina kun lapsille on jotain tapahtumia tulossa, oli kyseessä sitten disco tai karaoke. Ruokalistat päivitetään Lasten maailman infotaulun seinälle, jotta vanhempien on helpompi valita päivän tunnelmaan sopiva ravintola. Infotaulu toimii kokoontumispaikkana aina kun lasten kanssa lähdetään johonkin toimintaan.

Infotaulun tiedotteista kootaan myös nettiin ja alueen muihin toimipisteisiin nykyisen viikkoinfon kaltainen paketti, joka on ”Lasten oma viikkoinfo”. Toisin sanoen nettiin lisätään linkki, josta voi klikata auki lasten tapahtumat kyseisen viikon ajalta. Nykyisessä viikkoinfossa tiedot hukkuvat valtavaan massaan, ja siksi informaatiota on syytä paloitella kohderyhmiä paremmin palvelevaksi.

Aukioloajat, hinta ja lisämyynti

Liikuntativolit on auki arkisin klo 17-21 ja viikonloppuisin sekä sesonkiaikoina eli loma-kausina klo 10-21. Aukioloaikana Liikuntativolit on kaikkien vapaassa käytössä pääsymaksua vastaan. Liikuntativolin tilat viedään opiston Lobby-varausjärjestelmään ja virallisten aukioloaikojen ulkopuolella tilat on varattavissa ryhmien tai yksityisten käyttöön erityisin kenttätaksan mukaisin hinnoin. Tilasta tulee tällöin myös Liikuntativolin ulkopuolista merkittävää lisämyyntiä. Tila on jaettu varausjärjestelmään siten, että on mahdollista varata erikseen kolme kenttää: kuntoilualue, pelailuareena sekä tempuilupuoli. Erikseen varattuna tilat toimivat normaaleina liikuntatiloina, jossa voidaan ohjata esimerkiksi leirikoulujen parkour-tunteja, seniori-kurssien tasapainoharjoituksia ja yrityssiikunnan pienpeliturnauksia. Sesonkiaikoina aamutunnilla ennen Liikuntativolin aukioloa voidaan tilassa ohjata myös kurssien ohjelmaa.

Kahvilan kassalta tai Scandic-hotellin vastaanotosta voi ostaa rannekkeen, jolla on oikeutettu pääsemään Liikuntativolin. Alustavasta suunnitelmasta poiketen hintoja tarkistettiin suhteessa opiston nykyiseen hintatasoon ja verrattuna muiden vastaavanlaisten sisäliikuntapuistojen hintoihin. Hinta määräytyy sen mukaan, mihin lohkoon tai lohkoihin asiakas haluaa mennä (Taulukko 1).

Taulukko 1. Liikuntativolin pääsymaksuhinnasto.

| | Pelikeidas | Sporttikeidas | yhdistelmälippu |
|--------------------|------------|---------------|-----------------|
| Lapset 5-15 vuotta | 4 € | 8 € | 10 € |
| Aikuiset | 8 € | 12 € | 15 € |
| Perhelippu | 18 € | 25 € | 35 € |

Alaikärajaksi pääsymaksulle rajataan opiston järjestelmän mukaisesti viisi vuotta. Sitä nuoremmat pääsevät aikuisen seurassa Liikuntativoliiin veloituksetta. Lapset ovat tilassa vanhempien tai ryhmän valvojan vastuulla. Sesonkiaikoina tilassa on myös opiston oma valvoja. Liikkumisaika on rajoittamaton, mutta oikeuttaa luonnollisesti vain yhtäjaksoiseen tilassa oleskeluun. Jos välillä lähtee esimerkiksi mökille syömään ja haluaa myöhemmin tulla takaisin, on maksettava uudestaan. Pääsymaksu voidaan laskea myös sisältymään Vierumäen Sporttipassiin, jolloin passi hinnoitellaan uudelleen.

Tila mahdollistaa erään pitkään suunnitelmassa olleen tuotteen myyntiin tulon, nimittäin lasten liikunnallisia synttäreitä voidaan alkaa myydä ja järjestää välittömästi, kun Liikuntativolin valmistus on valmis. Motivoiva, monipuolinen ja turvallinen tila, jossa on kahvilan palvelut samassa yhteydessä, on tervetullut yhdistelmä Vierumäen palveluihin. Synttäreiden teemaksi sankari voi valita lähestulkoon mikä tahansa tilan monikäyttöisyydestä johtuen. Tilan voi saada synttärijuhliin omatoimiseen käyttöön tai sinne voi ottaa ohjajan vetämään ohjelmaa. Herkut ja tarjottavat löytyvät oven toiselta puolelta kahvilasta, josta voidaan erottaa juhluvieraita varten oma nurkkaus.

Liikuntativolin lisämyyntiarvo toimii myös muiden uusien tuotteiden suunnittelussa. Vierumäkihallin vanhan keittiön paikalle ollaan siirtämässä leipomotilat, mikä mahdollistaa järjestämään esimerkiksi Active Hours – tyyppisesti lasten leivontatuokioita.

Opiskelijayhteistyö

Vierumäen Liikuntativolin ja opiskelijat voivat hyötyä toisistaan merkittävästi. Liikunta- ja opetusneuvoja-opiskelijat suorittavat Liikuntativolissa lasten liikunnan työharjoitteluun kuuluvia opetustuokioita paikallisten päiväkotien ja koulujen lapsille, jossa he ohjaavat lapsiryhmille erilaisia liikuntatuokioita. Yksittäiset opiskelijat voivat suorittaa tulevaisuudessa myös pitkän työssäoppimisjakson Liikuntativolin valvojan roolissa sesonkiaikoina. Valvojan rooliin kuuluu ohjattujen liikuntatuokioiden järjestäminen ja lasten neuvominen ja avustaminen sekä yleinen tilan järjestyksenvalvonta. Valvojille tulee Liikuntativoliiin myös terveystuokioita, jossa he voivat jututtaa ja opastaa vanhempia erilaisten liikkumista ja terveyttä edistävien kysymysten äärellä lasten leikkiessä. Mikäli opisto katsoo tarpeelliseksi järjestää Liikuntativoliiin iltavalvontaa, se voi neuvotella edullisen yhteistyösopimuksen Vierumäellä toimivan opiskelijayhdistys Tahkon Tallin kanssa, jolloin opiskelijoilla on mahdollisuus kartuttaa tapahtumajärjestelykassansa kätevästi opiskelupäivien päätteeksi kampusalueen sisällä.

Tammikuussa 2013 Suomen Urheiluopistolla liikkuu liikuntapaikkahoitajatutkimuksen opiskelijoita kolmessa eri ryhmässä. Toisin sanoen lähes joka viikko on LPH-opiskelijoita talossa. Liikuntativolin rakennusprojekti ajoittuu kyseiseen ajankohtaan, joten liikuntapaikkainstituutin johtaja Manu Varho lisää sisäliikuntapuiston rakennustyöt osaksi opiskelijoiden koulutusta.

Markkinointi

Liikuntatervilua aletaan markkinoida lähiseuduilla voimakkaasti, sillä tila soveltuu muillekin kuin vain opiston asiakkaille. Siitä voi tulla sekä heinolalaisille että laajemminkin itähämäläisille lapsiperheille mukava vapaa-ajanviettopaikka, joka on sijainniltaan lähempänä kuin lähin vastaava sisäleikkipuisto HopLop Lahdessa. Opiskelijoiden toteuttamat liikuntatuokiot päiväkotilapsille ja koululaisryhmille tekevät paikkaa tunnetuksi ja sen jälkeen lapset osaavat itse kotona mainostaa, että sinne voi mennä oman perheenkin kanssa.

12 Pohdinta

Tämän suunnittelu- ja kehittämiprojektin tuloksena syntyi kokonaisvaltainen suunnitelma Vierumäen Lasten liikuntamaailmaksi. Liikuntamaailman pääosat tulevat olemaan liikunnallisen sisätilan suunnitelma sekä siihen kuuluvat aktiviteettien monipuolistaminen ja informaation selkeyttäminen.

On yleisesti tiedostettu, että lasten liikuntakulttuuri on muuttunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Vuonna 2000 tehty Missä lapsi liikkuu – tutkimus pitäisi ehdottomasti tehdä uudelleen nyt. Kymmenen vuotta sitten puhuttiin lähiliikuntapaikkojen kehittämisestä ykkösasiana, mikä onkin tärkeää ja esillä rahoittavien tahojen mietinnöissä yhä edelleen, mutta kymmenessä vuodessa leikkipuistoille on tapahtunut merkittäviä: ne ovat siirtyneet sisätiloihin! Sisäleikkipuistojen kehitys on ollut nopeaa, ja monilta paikkakunnilta sellainen löytyy, mutta valtakunnan kattavaa tietoa niiden käyttäjämääristä ei ole saatavilla. Jos koulun pihat ovat edelleenkin lähiliikuntapaikoista ykkösiä, on selvää, että sisäliikuntapuistoilla on nykyään sija yllättävän korkealla. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009-2010 esitettiin taulukko 9, jossa kuvattiin organisaatioita tai yhteyksiä, missä lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa. Taulukon vaihtoehdot olivat urheiluseurassa, koulun urheilukerhossa, omatoimisesti yksin, omatoimisesti kavereiden kanssa tai jossain muualla. ”Jossain muualla” määriteltiin yksityisiksi kuntosaleiksi ja tanssikouluiksi sekä nuorempien lasten kohdalla päiväkodin liikuntatuokioiksi, seurakuntien kerhoiksi sekä partioksi. Milloin tutkimuksissa tullaan siihen, että ”joku muu” on myös HopLop tai vastaava sisäliikuntamaailma? Vai onko kyseinen konsepti liian epäsäännöl-

linen harrastamiseksi määriteltäessä? Olisiko ennustettavissa, kuinka monta vuotta pitää mennä eteenpäin, jotta sisäliikuntapuistot olisivat listoilla jopa monta kertaa viikossa tapahtuvan liikunnan suorituspaikkana? Tämä suuntaus ansaitsisi tulla joskus tutkituksi.

Kuten Karvinen ja Norra (2002, 27) asian ilmaisevat, Suomessa on valtava määrä liikuntapaikkoja jo olemassa, mutta suurin osa niistä on rakennettu aikuisten ehdoilla ja kilpaurheilun tarpeisiin. Tiloja täytyisi muokata. Pienillä muutoksilla niistä saisi lapsille ja nuorille motivoivia ja kehittäviä liikunnallisia toimintaympäristöjä. Vierumäen nykytilanne noudattaa kehityksen kulkua siinä mielessä, että liikuntatilojen funktio on pääasiassa juuri kuvatus kaltainen ja paine ja tarve jalostaa tiettyjä tiloja modernimpaan käyttöön on selvä. Problematiikkaa tässä muutoksessa aiheuttaa sijoittelu. Kun jonkun rakennuksen toimintaa lähdetään muuttamaan, on selvää, että kaikki uusi on jostakin vanhasta pois. Tämä aiheuttaa varmasti keskustelua. Joka tapauksessa lähitulevaisuudessa Vierumäellä tarvitaan tila, joka on asiakkaille vapaassa käytössä ja auki ilta-aikaan ohjatun toiminnan ulkopuolella. Tähän tilanteeseen ajaa esimerkiksi vuoden 2013 alusta tiukentuvat VST-tuntimäärät, jotka kutistavat liikuntakurssien ohjelmaa. Asiakkaille on oltava tarjota tilalle tekemistä, jolla voi täyttää ohjelman ulkopuolisen ajan. Pelkkä uimahalli ei joka illaksi riitä, Vierumäellä kun lomaillaan usein viikkokin kerrallaan.

Vierumäen asiakkaat ovat valveutunutta väkeä, jotka antavat palautetta niin positiivisista kuin negatiivisista asioista erittäin aktiivisesti. He tietävät, mitä lomaltaan haluavat, ja toivovat Vierumäen reagoivan huutoon. Kysymys kuuluu, onko Vierumäellä varaa olla vastaamatta tähän huutoon? Asiakaspalautteiden analysointi osoittautui yllättävän haastavaksi varsinkin kuvantamisen suhteen. Palautelomakkeet tehtiin kahdelle eri asiakassegmentille olettamuksella, että molemmat segmentit painottavat lasten kanssa lomaillessaan vähän eri asioita, joita olisi hyvä vertailla keskenään. Tulokset olivat kuitenkin yllättävän samankaltaisia, eikä eroja tullut mielipiteiden välillä niin merkittävästi kuin etukäteen ajateltiin. Koska kysymysten esitysmuodot vaihtelivat eri lomakkeissa, oli niiden tulkintakin välillä haastavaa. Oli lopulta vain päätettävä, miten rajat vedetään. Jos asiakaskysely tehtäisiin nyt uudelleen, kannattaisi päätyä luultavasti vain yhteen palautelomakkeeseen, jonka annettaisiin kaikkien asiakkaiden täytettäväksi riippumatta siitä, mitä asiakassegmenttiä he edustavat. Tämä helpottaisi analysointia. Nyt ajatus oli saada Perhe on paras – kurssilaisilta mahdollisimman kattavat palautteet. Koska heidän kurs-

sin päätöstilaisuutensa on lyhyt, ja heillä on kiire luovuttamaan huoneita heti tilaisuuden jälkeen, ei kirjoitettavaa asiaa voi olla liian paljon. Samassa tilaisuudessa halutaan palautetta kuitenkin monesta muustakin asiasta. Joka tapauksessa vaikka perhe-kurssilaisille annettaisiinkin oma palautelomakkeensa, kannattaisi joitakin kysymyksiä muotoilla uudelleen, jotta ne olisivat identtisiä toisen kyselyn kanssa.

Uuden tuotteen suunnittelu on erittäin motivoivaa puuhaa niin kauan kuin tuotteisiin laitetaan hintalaput kiinni. Vaikka opistolla on mittava määrä liikuntatarpeistoja, jotka ovat olemassa olevia, hyväkuntoisia ja käyttökelpoisia ja joita voidaan liikutella hallista toiseen, on kuitenkin itsestään selvää, että ollakseen oikeasti kiinnostava tila tarvitsee vanhan rinnalle myös jotain ihan uutta ja uudenlaista toimintaa. Ja se ei ole ilmaista. Suunnitelmia voi tehdä mitä vain, mutta jos haluaa nähdä suunnitelmien toteutuvan, ei ole välttämättä viisasta esittää siihen esimerkiksi interaktiivista liikuntapeliä, joka jo yksistään maksaa 38 000 euroa. Tavoitteisiin nähden suunnitelma saatiin kuitenkin onnistumaan oikein mukavasti. Jokaisen yksityiskohdan tarpeellisuus tilassa pystytään perustelemaan, eikä tilassa ole mitään turhaa. Tilalla on kaikki mahdollisuudet täyttää myös opiston johtoryhmän asettamat kriteerit, jonka myötä suunnitelma alkaa voi alkaa muuttua käytäntöön.

Itse suunnitelmaan työryhmä on erittäin tyytyväinen. Vaikka Vierumäen asiakkaat ovat yleensä jo valmiiksi liikkuvaista väkeä, joilla terveystilakunnan suositukset täyttyvät normaalin jokapäiväisen elämän tiimellyksessä, haluaa Vierumäki näyttää heillekin tietä uudenaikaisten aktiviteettitratkaisujen kautta. Tilasta on tarkoitus tehdä Vierumäen näköinen ja Vierumäen arvoperusteisiin nojaava, kaikenikäisten kehitysvaiheet ja tarpeet huomioiva aktiviteettipaikka, ei valmis HopLop - tyyppinen seikkailusokkelo. Tilat ja toiminnot ovat juuri niin muuntuvia kuin toivottiin, ja kiipeilytelineissä riittää haastetta ikäryhmästä riippumatta. Jokaiselle toiminnolle löytyy monta funktiota ohjatun toiminnan kannalta, mutta samalla tila houkuttelee omatoimisia liikkujia keksimään omat tapansa toteuttaa liikettä. Vierumäki haluaa, että liikunta tavoittaa kaikki ihmiset, ei vain pelkästään lapsia. Perinteisessä sisäleikkipuistossa suuntaus on se, että kun ranneke on ostettu, lapset ryntäävät riemusta kiljuen radalle ja aikuiset huokaisevat helpotuksesta, ostavat Iltalehden ja kupin kahvia ja istahtavat kahvilan pöytään. Sekin on tuki sallittua, mutta Vierumäellä halutaan kannustaa aikuiset lasten mukana touhuamaan. Jos perin-

teinen sisäleikkipuisto sokkeloineen ei saa aikuista innostumaan, siihen voi paremmin sytyttää leppoisa koriksen heittäminen, leikkimielinen kisailu lämäritutkaan tai seinälle kiipeäminen. Yhtä kaikki toiminta on aktiivista ja tapahtuu yhdessä lapsen kanssa. Se, jos mikä, on laatu-aikaa, josta nauttii niin sydän kuin sielu.

Suurin yksittäinen kysymys, joka vetäisi punakynää suunnitelman yli, on tennis. Vaikka on pystytty todentamaan yksittäisiltä tenniksenpelaajilta saatu tuotto Liikuntativolista saatavaa tuottoa vastaan, on tenniksellä pitkät perinteet opiston historiassa ja näin ollen sen arvostus on edelleen korkealla. Tenniskurssit pyörivät ympäri vuoden, ja kolmen kentän poistuminen vaikuttaa luonnollisesti tenniskurssien resursseihin. Kurssien rakenne kuitenkin muuttuu joka tapauksessa vuoden vaihteessa 2013, kun tenniskurssit siirtyvät pois vapaan sivistystyön koulutuksen tukijärjestelmästä ja siirtyvät osaksi Vierumäki Country Clubin vapaa-aikatoimintaa. Tuntimäärä vähenee ja näin ollen päivän ohjelma on nykyistä helpommin muokattavissa. Muokkauksen avulla on hyvin mahdollista, että joka tapauksessa kurseille mahtuvat kaikki, jotka sinne haluavat tulla. Joka syksy järjestetään myös Juniorien ITF-tennisturnaus, johon siihenkin tilojen muuntumisella on vaikutusta. Liikuntativolilla suunniteltaessa otettiin huomioon, että mikäli opisto katsoo haluavansa turnausta samassa mittakaavassa järjestää edelleenkin, on Sporttikeitaan kakkoskentän toiminnot sitä varten purettavissa pois. Vaihtoehdoksi on myös ajateltu, että alkuvaiheessa Kuntokeidas jätettäisiin suunnitelmista pois. Tällöin tila jäisi sellaisenaan tennikselle, jolloin turnauksen aikana pelikentistä pois käytöstä olisi vain yksi. Hyvin paljon on kiinni siitä, mihin opiston johtoryhmä arvoperusteisen linjauksen vetää.

Työ tulee jatkumaan tämän opinnäytetyön ja suunnittelun jälkeenkin. Palaverit jatkuvat ja kun päästään siihen tilanteeseen, että suunnitelma on hyväksytty opiston johdon puolesta, välineet ja telineet on tilattu, alkaa rakentaminen ja sen jälkeen se, mitä odotetaan kaikkein eniten: toiminta pyörähtää käyntiin. Ajatukset pursuavat erilaisia ideoita ja aktiviteetteja, joita Liikuntativolissa aletaan toteuttaa. Milloin se tapahtuu, sen aika näyttää.

Lähteet:

- Autio, T. 1997. Liiku ja leiki – motorisia perusharjoitteita lapsille. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2006. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Yliopistopaino. Helsinki.
- Fogelholm, M. 2011. Terveysliikunnan suositukset – lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim). Terveysliikunta, s. 76-87. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen – mitä merkitystä on kuperkeikalla? Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- HopLop. 2011. Luettavissa: <http://www.hoplop.fi/tietoa-tulijalle/yleista>. Luettu 9.10.2012.
- Horelli, L. & Kyttä, M. 2002. Lasten kehitystä tukeva ympäristö. Teoksessa Karvinen, J. & Norra, J. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu, s. 14-18. Opetusministeriö. Liikuntapaikkajulkaisu. Karisto Oy. Hämeenlinna.
- Husu, J., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>. Luettu 20.9.2012.

Ikäheimo, A., Baker, B., Jespersen, J. & Berfenfeldt, T. 2005. Leikkipaikat lisäävät hyvinvointia yhteiskunnassa. Lehdistö tiedote. Luettavissa: <http://www.lappset.fi/loader.aspx?id=ed05aaaf-0a28-4928-80e5-868df7fc9c0f>. Luettu 10.9.2012.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Bookwell Oy. Juva.

Japisson, T. & Lilja, K. 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset. Nuori Suomi ry:n julkaisu. Reprotalo. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Kilpailutoiminnansuosituksent.pdf. Luettu 8.10.2012.

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010 – lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 07/2010. Luettavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/774f08d3af16c59b3ce8a9f468380b0f/1348040026/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf. Luettu 27.8.2012.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu.

Karvinen, J. & Norra, J. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö. Liikuntapaikkajulkaisu. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Tampere.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kokljucshkin, M. 2001. Unelmien päiväkotii. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 15-30. 2. uudistettu painos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. WSOY.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 42-60. 2. uudistettu painos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. WSOY.

Lappset Oy. InnoPlay – projekti tiedote 2007. Luettavissa:

<http://www.lappset.fi/loader.aspx?id=e3bc1f86-38f6-4eb2-b084-3e638f767d45>. Luettu 25.9.2012.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18 – vuotiaille. Luettavissa:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf. Luettu 28.8.2012.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 25-30. 2. uudistettu painos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. WSOY.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s. 15-42. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. 2007. Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristöajatteluun. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.

Mertala, A. Liikkuvatko lapset ja nuoret vuonna 2020? Luettavissa: <http://www.slarry.fi/@Bin/153699/Liikkuvatko+lapset+ja+nuoret+vuonna+2020.pdf>. Luettu 7.9.2012.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Numminen, P. 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 98. Korpi-Jyvä oy. Jyväskylä.

Numminen, P. 1999. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Nuori Suomi ry 2012. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset. Luettu 30.8.2012.

Nykänen, H. 1998. Pelin henki – operaatio pelisäännöt, vinkkejä pelisääntökeskusteluihin. Osa 1. Nuori Suomi ry:n julkaisu.

Oppimisympäristö 2012. Luettavissa: <http://fi.wikipedia.org/wiki/Oppimisymp%C3%A4rist%C3%B6>. Luettu 26.9.2012.

Pulli, E. 1999. Esiopetusta liikunnan keinoin – liikuntaa 0-8 – vuotiaille. Nuori Suomi ry:n julkaisu.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Pulli, E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.

Sisäleikkipuistot 2012. Luettavissa: http://www.google.fi/#hl=fi&gs_nf=1&pq=sis%C3%A4liikuntapuistot&cp=10&gs_id=24&xhr=t&q=sis%C3%A4leikkipuistot&pf=p&client=psy-ab&oq=sis%C3%A4leikkipuistot&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c70e0a8bd2093b93&bpcl=35243188&biw=1280&bih=666. Luettu: 9.10.2012.

SLA ry 2012. Materiaalit. Arkisto. Ulos laatikosta. Luettavissa: <http://www.sla-ry.fi/@Bin/147358/Ulos+laatikosta.pdf>. Luettu 10.9.2012.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Yliopistopaino. Helsinki. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliksuo_2005.pdf. Luettu 30.8.2012.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 32-41. 2. uudistettu painos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. WSOY.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisillä? Teoksessa Miettinen, M. (toim). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia?, s. 55-80. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. LIKES-tutkimuskeskus.

Telama, R. & Kahila, S. 1995. Liikunnan sosiaaliset vaikutukset. Teoksessa Vuori, I. & Salmela, S. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 412-417. Duodecim. Helsinki.

UKK-instituutti 2012. Terveysliikuntasuositukset. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ ja_ nuorten_liikuntasuositukset. Luettu 30.8.2012.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, M. (toim). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia?, s. 25. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. LIKES-tutkimuskeskus.

Liitteet

Liite 1. Palautelomake (Perhe on paras – kurssi)

KURSSIPALAUTE (Liikunnanohjaus)



Kurssin nimi _____ ajankohta _____

Ikäni on 14-18 v. _____ 19-24 v. _____ 25-35 v. _____ 36-45 v. _____ 46 – 55v. _____ yli 55 v. _____

Monettako kertaa olet Vierumäellä ? _____

Arvioi palvelumme laatua kokemasi perusteella asteikolla 5 – 1

(5 = erittäin hyvä, 4 = hyvä, 3 = kohtalainen, 2 = melko huono ja 1 = huono)

Kurssista saamani ennakkomateriaali oli _____
Ohjelmassa ollut liikuntatarjonta/lajit oli _____
Liikunnanohjaajien innostavuus oli _____
Kurssin ohjelmakokonaisuus oli _____
Liikuntalajien tehokkuus/rankkuus oli _____ liian kevyt sopiva liian rankka

Uusia ohjelmaehdotuksia kurssin sisältöön ja lajeihin

Kehitämme kuluvan kesän ja syksyn aikana Vierumäen lasten maailmaa. Tavoitteenamme on luoda vapaa-ajan viettoon nykyistä paremmat puitteet. Ympyröi lähinnä itseäsi oleva vaihtoehto (6=pitää paikkansa, 1=ei pidä paikkaansa)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vierumäellä on riittävästi ulkoleikkipaikkoja | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Kaipaann toiminnallista sisäleikkutilaa alle kouluikäisille | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Kaipaann toiminnallista sisätouhutilaa kouluikäisille | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Kaipaann toiminnallista tilaa nuorille | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Kaipaann lasten/nuorten tilaa, jossa on valvonta | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Olen valmis itse valvomaan lapsiani | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Tarvitsen muksula-/lapsenhoitopalvelua | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Olen valmis maksamaan lapsenhoitopalvelusta | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Millaisia toimintoja lasten tilan olisi mielestäsi hyvä sisältää?



VIERUMÄEN LASTEN MAAILMA UUDISTUU!

Kehitämme kuluvan kesän ja syksyn aikana Vierumäen lasten maailmaa. Tavoitteenamme on luoda vapaa-ajan viettoon nykyistä paremmat puitteet. Kun lapset viihtyvät, myös aikuiset viihtyvät. Nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa!

Ympyröi lähinnä mielipidettäsi oleva vaihtoehto (6=pitää paikkansa, 1=ei pidä paikkaansa)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tarvitaan lisää tekemistä ulos | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Tarvitaan lisää tekemistä sisätiloihin | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Haluaisin valvotun lastentilan, jossa järjestetään toimintaa ohjatusti | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Haluaisin tilan, jossa lapset voivat oleskella omatoimisesti | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Haluaisin tilan, jossa lapset voivat oleskella vanhempien valvonnassa | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Tarvitsen muksula-/lapsenhoitopalvelua | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Olen valmis maksamaan lapsenhoitopalvelusta | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Millaisia aktiviteettipaikkoja toivoisit ULOS?

Millaisia aktiviteettipaikkoja toivoisit SISÄTILOIHIN?

Mille ikäryhmälle erityisesti toivoisit puuhapaikkoja?

alle kouluikäisille

alakouluikäisille

yläkouluikäisille

Mikä mielestäsi olisi TÄRKEIN lapsille suunnattu palvelu perheenne viihtymisen kannalta?

Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan
Viikonlopun perhepaketti Vierumäellä (arvo 250€)

