

Kuntalaisaloite: Kuntalaisten liikkumisen lisääminen -haaste

SIVLK 20.03.2023 § 33
5/00.01.03.02/2023

"Nyt on julkaistu UKK-instituutin Liikunta raportti. Raportissa kerrotaan mm. että: "Yleisimpänä liikkumisen esteenä työikäiset mainitsivat ajan puutteen ja ikäihmiset pysyvän fyysisen vamman tai toimintakyvyn rajoitteen. Liikuntaraportin tulokset osoittivat, että työikäisen kunto heikkeni nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Koululaisten Move!-mittausten ja Puolustusvoimien seurantojen mukaan näissä ikäryhmissä erityisesti kestävyyskunto on heikentynyt viimeksi kuluneiden vuosien aikana."

Ryhdyin pohtimaan miksi mm. minä, ihan kohta 40-vuotias en liiku; istumatyö ollut jo vuosia, ruuhkavuodet ja mukavuudenhaluinen luonne ovat aika tappava kombinaatio. Liikkumattomuus ei siis johdu tiedonpuutteesta ja siinä mielessä valistustyö on kaltaisten kohdalla turhaa.

Kannustimina työnantajat ovat tarjonneet kulttuuri- ja liikuntapasseja ja käytännössä aina ne menevät siihen kulttuuriin, joka toki henkilisenhyvinvoinnin kannalta on äärettömän tärkeää ainakin minulle. Ns. niskasta kiinni ja ala mennä -asenne toimii hetken ja vain hetken. Sitten tuleekin jo marraskuu ja loskaa taivaan täydeltä. Uimahalliin meneminenkin on tuskaa, koska ajomatkaa sinne kertyy 40 minuuttia suuntaan ja sekin aika minkä siellä saisi vietettyä menee lasten hengissä pitämiseen. Ja tämä on hyvin, hyvin usean ikäiseni tarina. Mitä tässä tulisi tehdä?

Ehdottaisin, että kunnassamme otettaisiin käyttöön esim.:

- Työajalla saa liikkua 30 min/päivä tai 2,5 tuntia/työviikko. Tämän voi työnantajan halutessa todistaa esim. ilmaisella appilla tms.
- Haastetaan kaikki kunnan työnantajat mukaan ja saman tien hyvinvointialuekin.
- Näin poistuisi "ei-minulla-ole-aikaa" -virsi.
- Järjestettäisiin kuntalaisille ideointi riihi miten kaikkia kuntalaisia saataisiin kannustettua liikkumaan enemmän.
- Pyydetäisiin esim. listaus siitä miksi ei liikuta ja yhdessä lähdettäisiin näitä ratkomaan."

Valmistelija

Vt. sivistysjohtaja, Juha Isomaa

Vastaus kuntalaisaloitteeseen

Viime aikoina on kiinnitetty huomiota liikkumattomuuden ja istumatyön haittoihin, josta tässäkin kuntalaisaloitteessa ollaan huolissaan. Siikajoen kunta on yrittänyt aktivoita kaiken ikäisiä liikkumaan yhdessä tai erikseen, sillä hyvä fyysinen kunto auttaa myös nykyisessä kiireisessä ja epävarmassa työelämässä jaksamiseen. Siikajoen kunnassa on mm. toteutettu 2022 Lysti liikkua kaiken ikää- hanke varhaiskasvatuksesta työikäisiin asti. Sillä on yritetty aktivoita kaikenikäisiä liikkumaan enemmän. On tarjottu mm. opastusta ja neuvontaa, lainattu liikuntavälineitä ja järjestetty kuljetuksia uimahalliin ja tehty luontopoluille venyttelyohjeita. Mitkään toimet eivät kuitenkaan yksin auta, jos sisäistä motivaatiota liikkumiseen ole. Liikunta-aiheinen kuntalaiskysely on tehty vuoden 2022 lopulla, jossa on mm. kysytty ideoita kunnallisten liikuntamahdollisuuksien ja -palveluiden kehittämiseksi.

Kunta yrittää aktivoida ja innostaa kuntalaisiaan liikkumaan myös liikuntatoimen kautta. Liikuntatoimi on vuosittain järjestänyt henkilöstölle liikuntakampanjoita, jotka ovat perustuneet liikkumiseen vapaa-ajalla. Liikuntasihteeriltä voi saada henkilökohtaista liikuntaneuvontaa kuntoilun ja uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Liikuntatoimi järjestää liikuntapaikkaopastusta ja liikunnan ohjausta eri ryhmille. Siikajoki-opisto järjestää myös monenlaisia ryhmäkursseja liikunnan edistämiseksi ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Siikajoen kunnan tavoitteena on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä liikunnan avulla. Liikuntatoimi ylläpitää ja kehittää liikuntapaikkoja- ja alueita yhdessä teknisen toimen kanssa. Useilla kylillä on mahdollisuus kesäisin liikkua ja harrastaa ulkoliikunta-alueilla ja talvisin hiihtää kuntoradalla ja harrastaa luistelua ja jääkiekkoa. Näitä jääliikunta-alueita ja valaistuja hiihtoratoja on kunnassa harvinaisen paljon kunnan kokoon nähden. Urheiluseurat, yhdistykset, ryhmät ja yksityiset henkilöt voivat varata liikuntavuoroja liikuntasaleista. Kunnan työntekijöillä on mahdollista käyttää kunnan kiinteistössä toimivia kuntosaleja ilmaiseksi ja työntekijät saavat myös liikuntasetelinedun, jota he voivat käyttää haluamaansa liikuntaan.

Kunnan liikuntatoimi suunnittelee ja toteuttaa omana toimintana sekä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa monipuolisia tapahtumia ja tempauksia. Lisäksi liikuntatoimi on mukana koululiikunnassa ja liikuntakerhotoiminnassa. Tapahtumista saa tietoa kuntatiedotteesta ja kunnan nettisivujen tapahtumakalenterista. Vuosittain järjestetään mm. seuraavia tapahtumia ja tempauksia:

- Hiihto-, kuntosali- ja pyöräilykamppaja
- Palloilulajien puulaakit
 - säpä, kaukis, futis, tennis, lentis, beach
- Nappulaolympialaiset
- Superviikonloppu
- Lasten urheilukoulut

Siikajoen kunnassa on siis mahdollisuus monenlaiseen liikuntaan omatoimisesti tai ryhmäliikuntaan. Työpaikoilla on myös mahdollisuus taukoliikuntaan niin halutessaan. Siikajoen kunnan palveluksessa on erilaisia tehtäviä ja työpaikkoja, joihin ei sovellu työajalla liikkuminen 30 min/päivä. Tätä on vaikea toteuttaa päiväkotia ja koulumaailmassa, jos ei oteta työpäivän aikana toteutunutta hyötyliikuntaa huomioon. Toimistotehtävissä taas voisi tällainen olla mahdollista, mutta tasapuolisen työntekijöiden kohtelun vuoksi tällaista ei kuntatyönantaja pysty erilaisten työtehtävien vuoksi järjestämään asettamatta työntekijöitä eriarvoiseen asemaan.

Esittelijä

Vt. Sivistysjohtaja Juha Isomaa

Päätösehdotus

Siikajoen kunta ei voi ottaa käyttöön työpäivän aikaista työajalla tapahtuvaa liikuntaa esim. 30 min/päivä vaarantamatta kunnan eri työntekijöiden tasapuolista kohtelua. Siikajoen kunta kannustaa työntekijöitään ja kuntalaisiaan edellä esitetyillä tavoilla tarjoamalla erilaisia liikuntamahdollisuuksia, ylläpitämällä liikunta-alueita ja pitämällä liikuntapaikkoja kunnossa ja tarjoamalla niitä kuntalaisten ja työntekijöidensä käyttöön. Työntekijöilleen Siikajoen kunta antaa vuosittain liikuntaseteleitä liikunnan aktivoimiseksi ja mahdollistaa ilmaisen kuntosalin käytön. Sivistyslautakunta toteaa edellä esitetyn perusteella kuntalaisaloitteen loppuun käsitellyksi ja lähettää tämän kuntalaisaloitteen päätöksen kunnanhallitukselle ja edelleen valtuustolle tiedoksi.

Päätös

Hyväksyttiin päätösesityksen mukaisesti.

Kauko Lehto ja Riitta-Liisa Salmenkangas saapuivat kokoukseen klo 15.50 § 33 käsittelyn aikana.