

# Liikuntavastaavan työkirja



Monessa kansanterveys- ja vammaisyhdistyksessä toimii jo liikuntavastaava, eli nimetty henkilö, joka vastaa yhdistyksen liikuntatoiminnan kokonaisuudesta. Tämä sähköinen materiaali sekä painettu opas *Liikkeelle – Liikuntavastaavan käsikirja* on tarkoitettu ennen kaikkea liikuntavastaaville. Paljon hyödyllisiä vinkkejä molemmista julkaisuista löytävät silti varmasti myös vertaisohjaajat ja muut yhdistysten liikuntaryhmien ohjaajat.

Tämän materiaalin sisältö jakautuu painetun oppaan tapaan viiteen osioon, jotka kertovat liikuntavastaan eri rooleista:

- liikunnan mahdollistaja
- hallitusyhteistyön tekijä
- liikunnasta tiedottaja
- verkostonkutoja
- kehittäjä

Eri rooleihin kuuluvat tehtävät on puolestaan jaettu kolmeen osaamistasoon, joita kuvastavat nämä timantit:



## Perustaidot kuntoon

Aloittavan liikuntavastaavan ehdottomia vahvuuksia ovat kiinnostus liikuntaan ja halu toimia yhdistyskentässä. Vaikka tehtävissä on vielä opeteltavaa, voi aloittava liikuntavastaava olla toiminnan tärkeä uudistaja ja totuttujen tapojen kyseenalaistaja. Aloittava liikuntavastaava tarvitsee riittävästi tukea ja ohjausta.



## Pintaa syvemmälle

Vaativammalla tasolla liikuntavastaava toimii jo itsenäisesti kaikissa rooleissaan. Hänellä on kokonaisnäkemys yhdistyksen liikunnasta ja sen suhteesta muuhun toimintaan. Liikuntavastaava asettaa tavoitteita ja tekee suunnitelmia.



## Tehtävä kirkkaaksi

Syvällisellä tasolla liikuntavastaava osallistuu monipuolisesti toiminnan kehittämiseen. Hänellä on laajat ja toimivat verkostot. Hän on sisäistänyt liikunnan merkityksen ja pystyy löytämään uusia liikuntamuotoja myös yhteistyössä muiden kanssa.

Timantin tavoin liikuntavastaavan osaaminen hioutuu ja kirkastuu vähitellen. Jo raakatimantti sisältää kaiken sen potentiaalin, mikä mahdollistaa täyden loiston ja aivan erityisen särmän.



## Tutustu yhdistykseen ja sen jäsenistöön

- Ellei yhdistyksessäsi ole ennestään liikuntatoimintaa, tutustu johonkuhun paikkakunnallasi jo toimivaan liikuntavastaavaan saadaksesi häneltä neuvoja aloitukseen. Vinkkejä sopivista henkilöistä saat kunnasta.
- Hanki tietoa jäsenistön **sairauksista ja liikunnan soveltamisesta** heille.
- Selvitä, millaisia jäsenet ovat muutoin: missä he asuvat, ovatko työelämässä vai eläkkeellä jne.
- Etsi tietoa **liikuntavastaavan tehtävistä** yhdistyksessäsi. Tutustu edellisen vuoden liikuntatoiminnan suunnitelmaa, kertomukseen ja budjettiin.
- Selvitä, onko yhdistyksessä liikuntatoimikunta, **vertaisohjaaja** ja lajivetäjiä sekä millainen työnjako heillä on.
- Hanki **yhteyshenkilö**, jolta saat neuvoja ja tukea aina tarvitessasi. Hän voi olla puheenjohtaja tai muu hallituksen jäsen.
- **Osallistu** yhdistyksen järjestämään liikuntaan.
- Halutessasi voit ottaa jonkin ryhmän ohjattavaksi, tai keskittyä liikunnan suunnitteluun ja koordinointiin.

## Avaa kontakti kuntaan

- **Ota yhteyttä** omassa kunnassasi soveltavasta liikunnasta vastaavaan henkilöön. Päivitä hänelle yhdistyksen tilanne ja anna omat yhteystietosi.
- Selvitä, keneen olet jatkossa yhteydessä.
- Huolehdi, että yhdistyksesi on mukana kunnan soveltavan liikunnan tiedotusmateriaaleissa tai **nettisivuilla**.
- **Osallistu** kunnan liikuntaa käsitteviin tiedotustilaisuuksiin ja avoimiin kokouksiin.
- Selvitä kunnan **avustusanomusten** aikataulut. Tee hakemukset aluksi yhdessä jonkun kanssa.
- Kysele kunnasta **tilojen varaamisen, välinelainauksen ja saattajakorttien** periaatteista ja siitä, miten kunta muutoin tukee liikkumista.
- Ole yhteydessä **saattaja- ja avustajapalveluun**.

## Hahmota vuosi

- Käytä **vuosikelloa** tehtäviesi suunnitteluun. Parhaan hyödyn saat seuraamalla vuosikelloa säännöllisesti.
- Sijoita vuosikelloon yhdistyksen tärkeät päivämäärät: esimerkiksi avustusten hakuajat, hallituksen kokoukset, jäsenkirjeiden ilmestymispäivät ja liikuntatapahtumat.
- Sijoita vuosikelloon myös **emoliiton ja SoveLin** tärkeät tapahtumat.
- Huolehdi **tilavarauksista**. Tutustu tilojen **esteettömyyteen**.



### **Laajenna yhteistyötä**

- Järjestä liikuntaa myös yhteistyössä **muiden yhdistysten** kanssa.
- Hakeudu jakamaan kokemuksia ja toimimaan toisten **liikuntavastaavien** kanssa.
- Ota osaa oman liittosi **valtakunnalliseen** toimintaan.
- **Innosta** muita ja samalla itseäsi.



### **Kannusta jäsenistöä liikkumaan**

- Kerro yhdistyksesi jäsenistölle liikunnan tarpeellisuudesta. Kannusta heitä **aktiivisuuteen**, sillä liikunnan merkitys on erityisen suuri pitkäaikaissairaille ja vammaisille henkilöille.
- Tiedota, millainen liikunta on sairauden kannalta mahdollista ja soveltuvaa.
- Tiedota myös **terveydenhuoltoon** yhdistyksesi liikuntamahdollisuuksista.
- Tarjoa vertaisohjaajille tietoa, tukea ja ohjausta.

# HALLITUSYHTEISTYÖN TEKIJÄ



## Mukaan hallitukseen

- Pyri yhdistyksesi hallitukseen. Ellei tämä ole mahdollista, hanki sieltä ainakin yhteyshenkilö.
- Ehdota, että hallituksen kokousten **esityslistalla** olisi pysyvästi kohta liikunta-asioille.
- **Esitä** hallitukselle liikuntatoiminnan keskeiset suunnitelmat ja hyväksytä ne. Varsinkin aluksi voit pyytää apua tähän.
- Pyri toimimaan **linkkinä** yhdistyksen liikkujien ja hallituksen välillä.
- Luo liikuntavastaavan **kansio**. Jatka edellisen liikuntavastaavan arkistointia tai aloita omasi. Järjestä ja säilytä tehtäviesi kannalta tärkeät dokumentit: liikunnan tilastot, avustajaluettelot, jäsenkirjeet, tiedotteet, budjetit, jäsenkyselyt, liikkujien palautteet jne.



## Syvennä päätöksentekoa

- Tuo hallitukseen tietoa, joka auttaa suunnittelemaan liikuntaa osana muuta toimintaa.
- Keskustele hallituksessa ohjaajien **pätevyysvaatimuksista ja valinnasta**.
- Tuo hallitukseen **lajisuunnitelmia** ja esitele **uusia lajeja**.
- Keskustele hallituksessa liikuntatoiminnan turvallisuudesta ja velvoita hallitus valmistelemaan yhdistykselle **turvallisuusasiakirja**.
- Kehitä yhdistyksen **jäsenhankintaa** liikunnan avulla.
- **Kuuntele jäsenistöä** ja välitä tätä tietoa hallituksen päätösten tueksi.



## Aisti tulevaa

- Hahmota yhdistyksen toiminnan **taloudelliset** reunaehdot.
- Ennakoi suuntauksia liikunnassa ja terveyden edistämisessä. Kerro niistä hallituksessa.
- **Jäsennä ja muokkaa** liikuntatietoa hallituksen päätösten perusteiksi. Tutustu kunnan liikuntastrategiaan ja käytä valtakunnallisia lähteitä, kuten vammaispoliittista ohjelmaa.
- Toimi hallituksessa myös muilla sektoreilla kuin liikunnassa.
- Sitouta yhdistyksen puheenjohtaja liikunnan kannalta tärkeimpiin asioihin.



## Liikuntatieto jäsenkirjeeseen

- Seuraa liikuntavastaavalle esimerkiksi kunnasta, emoliitosta ja SoveLista saapuvaa **postia** – sekä sähköpostia että kirjeitä. Toimi viestien pohjalta ja välitä tarpeelliset tiedot eteenpäin.
- Huolehdi, että yhdistyksen jokaisessa **jäsenkirjeessä** ovat mukana tarpeelliset tiedot liikuntatoiminnasta.
- Välitä liikuntaryhmien ohjaajille **tietoa jäsenistöltä**: toiveet, palautteet ja kysymykset. Toimi ajoissa, jotta vastaanottajalla on aikaa reagoida.
- Huolehdi, että myös tiedottaminen on **esteetöntä**. Huomio esimerkiksi jäsenistön näkemisen tai lukemisen rajoitteet.

## Tiedota tiloista

- Välitä liikkujille heidän tarvitsemansa tieto **liikuntapaikoista**:
  - onko tila esteetön
  - kuka on vastassa liikkujia
  - miten ovet aukeavat
  - kuka huolehtii, että tila jää siistiksi seuraavia käyttäjiä varten
  - kuka tiedottaa mahdollisista muutoksista ja peruutuksista
- Välitä liikkujille myös **ohjaajien tiedot**.

## Seulo tietoa

- Siirrä yhdistyksesi nettisivuille tai jäsenkirjeeseen valikoitua, jäsenistöä kiinnostavaa tietoa esimerkiksi näistä lähteistä:
  - kunnan liikuntamateriaali
  - muiden yhdistysten liikuntamateriaali
  - oman liiton liikuntamateriaali
  - SoveLin liikuntamateriaali, [www.soveli.fi](http://www.soveli.fi) ja [www.liikkeelle.fi](http://www.liikkeelle.fi)
  - SoveLi – soveltavan liikunnan asiantuntijalehti
- Kerro yhdistyksesi liikunnasta seudun muiden yhdistysten liikuntavastaaville.
- Tutustu **seudullisiin ja alueellisiin** liikuntatarjonnan koosteisiin ja ilmoita niihin oman yhdistyksesi toiminnasta.
- Muista pitää myös liikuntaryhmien ohjaajat informoituina.
- Tiedota kuntaan yhdistyksesi liikuntatarjonnasta.



### Nettisivuille vipinää

- Tiedota yhdistyksesi liikuntatoiminnasta valtakunnalliseen **emoliittoon ja SoveLiin**. Jatka yhteydenpitoa aktiivisesti.
- Kerro jäsenistölle valtakunnallisista liikuntatapahtumista.
- Huolehdi, että yhdistyksesi **nettisivuilla** on aina ajantasainen tieto liikuntatarjonnasta.
- **Kuvaa** palvelut nettiin niin, että jäsenten on helppo valita itselleen sopiva liikunta sopivissa tiloissa.
- Linkitä tai tuo **kunnan liikuntatiedotteet** yhdistyksesi nettisivuille.
- Tiedota jäsenistölle kunnan **avustaja- ja kuljetuskäytännöistä**.



### Laajenna tiedottamista

- Osallistu emoliiton toiminnan kehittämiseen. Ehdota sinne esimerkiksi liikunnan painopistealuetta, ellei sellaista ole valittu.
- Tutustu esimerkiksi valtakunnallisiin **teemavuosiin** ja tiedota niistä jäsenistölle **motivoivasti**.
- Hyödynnä valtakunnallista materiaalia, esimerkiksi liittojen ja SoveLin **koulutuksia ja käsikirjoja**.
- Välitä yhdistyksesi liikunnan **palvelukuvaukset** kuntaan.
- Tiedota yhteistyökumppaneille laajasti soveltavan liikunnan kysymyksistä.



## Verkotu kuntaan

- **Hyödynnä kuntaa.** Se välittää tiloja, koulutusta, avustuksia, asiantuntijuutta. Kunnasta voit myös aina kysyä neuvoa.
- Anna kunnalle tietoa itsestäsi, yhdistyksestäsi ja sen liikunnasta. Kunnalle nämä tiedot ovat arvokkaita.
- Verkottumalla kuntaan saat tietoa alueellisista avustaja- ja kuljetuspalveluista.

## Huomioi ohjaajat

- Kaikki liikuntaryhmien järjestämiseen osallistuvat tarvitsevat riittävästi tietoa ja ohjausta.
- **Tapaa säännöllisesti** – esimerkiksi kerran tai kaksi kaudessa – ryhmien ohjaajia, liikuntatoimikuntaa sekä laji- ja vertaisohjaajia. **Huomioi** heidän toiveensa.

## Luo yhteyksiä

- Mieti, millaisten **muiden yhdistysten** kanssa oman yhdistyksesi olisi luontevaa järjestää yhteistä liikuntaa. Ota yhteyttä näihin yhdistyksiin.
- Ota yhteyttä toisten yhdistysten **liikuntavastaaviin**.
- Ideoi uusi yhteistyön muotoja ja osallistu niihin aktiivisesti. Verkostoja vahvistavat esimerkiksi:
  - erilaiset neuvottelu- ja suunnittelupäivät
  - kunnan järjestämät yhdistystapaamiset
  - yhdistysten väliset turnaukset
  - yhteiset koulutukset tai voimavarapäivät
  - yhteiset retket
- Luo kontakti myös **emoliittoon ja SoveLiin**.



### Syvennälle kunnan kanssa

- Keskustele kunnan edustajien kanssa **välinelainauksesta** ja tilojen soveltuvuudesta.
- Selvitä, onko kunnalla **ohjaajapankki** eli kooste liikuntaryhmien ohjaajien yhteystiedoista. Ilmoita listalle yhdistyksesi ohjaajien tiedot.
- Tarjoa kuntaan tietoa, joka auttaa esteettömyyden kehittämisessä.
- Välitä jäsenille tärkeää tietoa kunnan palveluista, kuten kuljetus- ja avustaja-asioista.
- **Rohkaise** liikuntaryhmien ohjaajia.
- Avaa kontakti **liikunta- ja urheiluseuroihin** esimerkiksi lajikokeilujen järjestämiseksi.



### Yhteys terveystoimeen

- Luo linkki kunnan **sosiaali- ja terveystoimeen** niin, että sen asiakkaita ohjautuu suoraan yhdistyksesi liikuntaan.
- Kun yhteys on olemassa, tiedät millaista **lääkinnällistä kuntoutusta** kunta tarjoaa ja osaat ohjata jäsenistöä sen piiriin.
- Tutustu kunnan **soveltavan liikunnan palveluketjuihin** ja mieti, miten jäsenistösi voisi hyödyntää niitä.
- Selvitä, millaisia terveyttä edistävän liikunnan tahoja seudulla toimii. Pohdi, millaista yhteistyö niiden kanssa voisi olla.



# KEHITTÄJÄ



## Näe mahdollisuuksia

- Toiminnan kehittäminen ei välttämättä vaadi pitkää kokemusta. Uutena näet monia sellaisia asioita, joita yhdistyksen konkarit eivät enää huomaa. Luota siis osaamiseesi ja näkemykseesi.
- Kasvata tietoisesti yhdistysylpeyttä. Rohkaise jäseniä auttamaan toisiaan.
- Pyri vaikuttamaan yhdistyksessäsi niin, että liikuntatoiminnan **arvostus** kasvaa. Tähän pystyäksesi sinun on tehtävä itsellesi selväksi, mikä on liikunnan **merkitys** jäsenille ja miten se nivoutuu heidän arkeensa.
- Jäsenistön **neuvonta ja ohjaus** ovat toiminnan kehittämisen perustehtäviä.
- Kerää ja jäsennä tietoa jäsenkyselyistä tai -tutkimuksista ja tee niiden pohjalta **liikunnan kehittämissuunnitelma**.
- Luo kontakti liikunta- ja urheiluseuroihin ja **sovela** lajeja erilaisille liikkujaryhmille.
- **Arvioi** liikuntaa osana yhdistyksen toiminnan kokonaisuutta.



## Kokeile uutta

- Kehittäjänä uskallat **kokeilla** myös aivan uusia asioita – tee tämä yhteistyössä muiden kanssa.
- Hyödynnä monipuolisesti verkostoja, kun kehität itsellesi vaikeita tai vieraita asioita.
- Laajenna tiedotusta myös suuren yleisön suuntaan: pyri saamaan julkisuuteen tietoa yhdistyksesi tarjonnasta sekä liikunnasta yleensä.
- Tutustu **avustusjärjestelmiin** ja arvioi, mitkä niistä hyödyttävät yhdistystäsi.
- Huolehdi liikuntaryhmien ohjaajien riittävästä **koulutustarjonnasta**.
- Kehitä liikuntaa yhdessä **vertais- ja ammattiohjaajien** kanssa.



### Hio palvelukuvauksia

- Kunnalle yhdistykset ovat tärkeitä kumppaneita hyvinvoinnin edistämässä. Nivellä siis yhdistyksesi liikuntatoiminta **kunnan palvelujen jatkeeksi**.
- Kehitä liikunnan **palvelukuvauksia** niin, että jäsenten on mahdollista arvioida liikuntaa ja valita itselleen sopivia ryhmiä. Toimita nämä kuvaukset myös kuntaan.
- Tiedota palveluketjujen sisällöistä jäsenille, jotta he voivat siirtyä yhdistyksen liikunnasta tarvittaessa esimerkiksi **terveydenhuollon kuntoutukseen** ja toisinpäin.
- Kun tunnet kunnan avustusjärjestelmän perinpohjaisesti, pystyt kehittämään sitä **yhteistyössä kunnan kanssa**.
- Myös muiden rahoituskanavien ja -mahdollisuuksien tunteminen auttaa suunnitelmallisuudessa.
- Ohjaa jäsenistöä **arvioimaan** omia liikuntamahdollisuuksiaan. Tue heidän elämäntaitojaan liikunnan kautta.

### Edistä esteettömyyttä

- Osallistu kunnan liikuntatilojen kehittämiseen, jotta ne olisivat käyttäjälähtöisiä, helposti **saavutettavia ja esteettömiä**.
- Pyri mukaan **esteettömyyttä edistäviin verkostoihin**, joihin voi kuulua esimerkiksi kunnan liikuntatoimen ja teknisen sektorin edustajia, kunnan luottamushenkilöitä ja järjestöjen edustajia.
- Innosta omaa jäsenistöä **kehittämistyöhön**, esimerkiksi jalkauttamaan ja vakiinnuttamaan uusia lajeja yhdistykseen.

### Etsi tietoa

- Hanki tietoa liitto- ja valtakunnan tason päätöksistä, jotka vaikuttavat yhdistyksesi toimintaan. Luo tältä pohjalta myös **kansainvälistä** verkostoa.
- Tutustu **tieteelliseen näyttöön** liikunnan vaikutuksista.
- Mieti, miten liikunnan **neuvonta ja ohjaus** rakentuvat yhdistyksessäsi ja verkostossa sekä kuka niistä vastaa.
- Toimi **konsulttina** toisille yhdistyksille ja muille kumppaneille.

### Luo projekteja

- Vie hallitukseen **kehittämisajatuksia** esimerkiksi esteettömyydestä.
- Vaikuta siihen, että koulutustarjonta vastaa yhdistyksen liikunnan tarpeita. Vie esimerkiksi jäsenistölle tietoa liikunnan vaikutuksista sairauteen.
- Toteuta **projektiluontoisia** liikunnan hankkeita ja vie niiden tuloksia käytäntöön.

- Huolehdi, että liikunnan ohjaajilla on riittävä mahdollisuus perehtyä erilaisiin lajeihin.
- Varmista, että ohjaajilla ja vertaisohjaajilla on tarvitsemansa **viestinnän ja vuorovaikutuksen** taidot.
- Tutustu **Liikunnan VapaaehtoisITE-materiaaliin** ja hyödynnä sitä.

### Tunne lait

- Tutustu näihin liikuntaa koskeviin ja sivuaviin lakeihin ja ohjeisiin.
  - Kelan ohjeisto
  - kunnan strategiset tavoitteet
  - kuntien ikäpoliittiset ohjelmat
  - Käypä hoito -suositukset
  - liikuntalaki
  - terveydenhuoltolaki
  - vammaispalvelulaki
  - lääkinnällisen kuntoutuksen periaatteet
  - suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa 2010
  - Terveyttä edistävä liikunta kunnassa, perusraportti 2010
- Käytä muita hyödyllisiä lähteitä:
  - liikunnan ja kansanterveyden julkaisut
  - Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES
  - Soveltava Liikunta SoveLi ry, Soveli-lehti
  - Liikunnan VapaaehtoisITE-materiaali



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY

Soveltava Liikunta SoveLi ry  
Yliopistonkatu 31  
20100 Turku  
www.soveli.fi



Kunnossa kaiken ikää -ohjelma  
LIKES-tutkimuskeskus  
Viitaniementie 15a  
40720 Jyväskylä  
www.kki.likes.fi