

Sipoon liikuntapalvelusuunnitelma 2023

Esipuhe

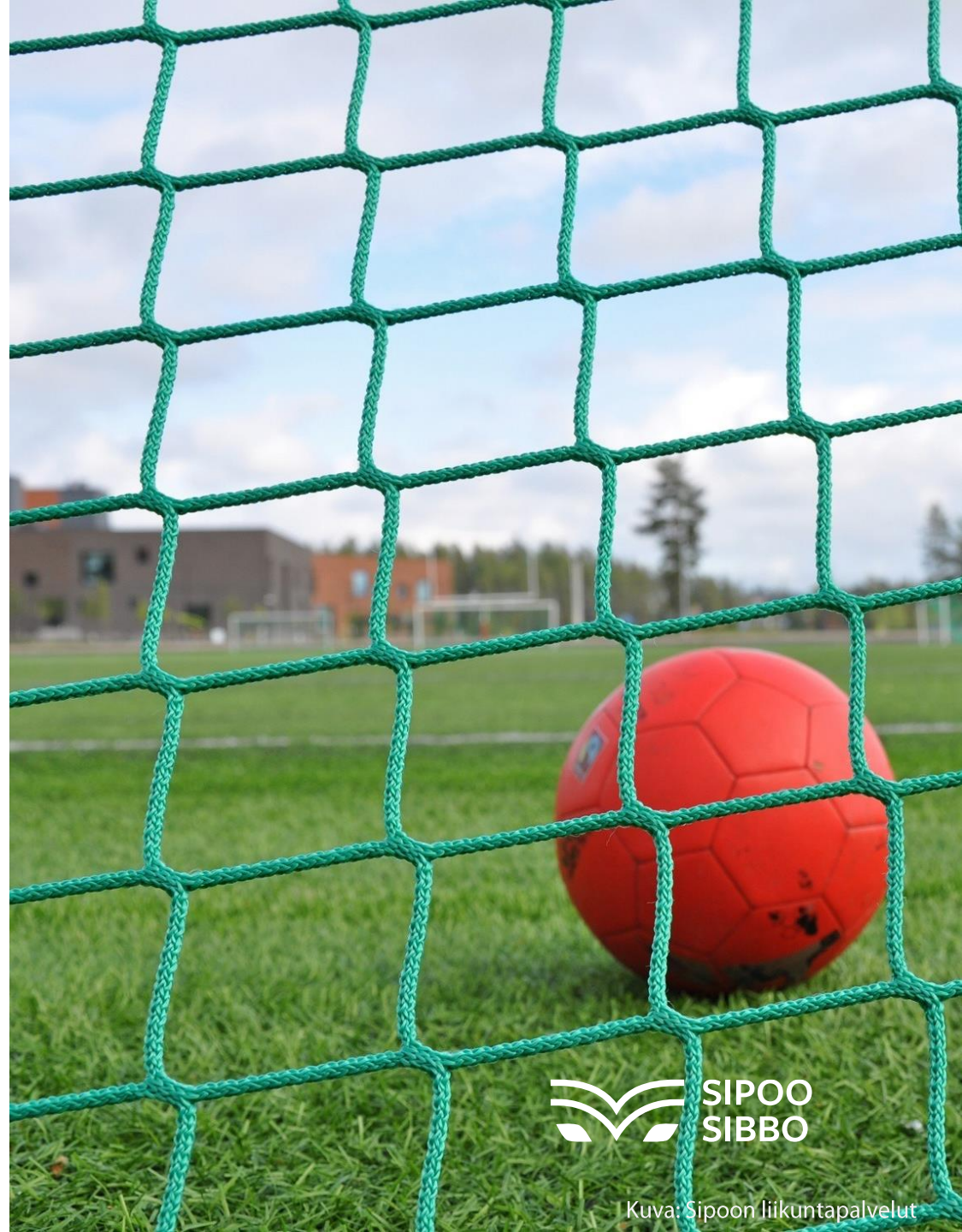
Sipoon liikuntapalvelujen päivitys toteutettiin vuoden 2017 suunnitelman pohjalta. Päivitetty liikuntapalvelusuunnitelma toimii Sipoon liikuntapalvelujen ohjaavana asiakirjana, tukena päätöksen tekijöille ja viranhaltijoille, pyrkien lisäämään liikkumisen yhdenvertaisia mahdollisuuksia kunnassa ja selkeyttämään liikunnan edistämistyön merkittävyyttä.

Sipoo on kasvava kaksikielinen kunta, johon muuttaa erityisesti lapsiperheitä. Sipoossa on noin 22 000 asukasta. Sipoo haluaa kuntalaisten viihtyvän ja voivan hyvin. Liikunnan ja liikkumisen edistäminen on olennainen osa kuntalaisten hyvinvoinnin lisäämistä. Erityisesti liikunnan tuomat terveyshyödyt sekä sen edistämät sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset taidot koettiin vahvaksi motivaatioksi työhön osallistuneiden sidosryhmien keskuudessa. Liikunnan avulla saavutetaan terveyshyötyjä ja työelämän kilpailukykyä. Lisäksi liikunta on yhteydessä väestöryhmien välisten terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseen.

Kattavien liikuntapalveluiden tarjoaminen kaikille liikkujaryhmille on yksi kunnan vetovoimatekijöistä ja osa kuntalaisten tarpeisiin vastaamista. Sipoon kunnalla on erinomaiset edellytykset ja tahtotila edistää asukkaiden liikkumista niin arkiliikkumisen kuin liikuntaharrastustenkin kautta. Myös luontoliikkumiseen Sipoo tarjoaa mahtavat puitteet.

Antoisia lukuhetkiä Sipoon liikuntapalvelusuunnitelman parissa!

Terveisin, Katriina Sahala, liikuntapalvelupäällikkö, Sipoo



Sisältö

Esipuhe

Työn toteutus ja sisältö

Liikuntapalvelusuunnitelma

Kestävän kehityksen näkökulma

Liitteet

1. Kuntavertailu
2. LIVCY –analyysi
3. Asukaskyselyn tulokset
4. Koululaiskyselyn tulokset
5. Kooste haastatteluista ja työpajasta



Työn toteutus ja sisältö

Menetelmät

Liikuntapalvelusuunnitelman päivitystyö käynnistettiin keväällä 2023 toteuttamalla **kuntavertailu**, jossa Sipoon liikuntapalveluiden tasoa verrattiin kymmeneen eri verrokkikuntaan (Järvenpää, Kempele, Lempäälä, Lohja, Loviisa, Mustasaari, Pietarsaari, Porvoo, Raasepori ja Tuusula).

Lisäksi analyysiin kuului Rambollin kehittämän LIVCY-työkalun avulla **saavutettavuusanalyysi** liikuntapalveluista ja -paikoista.

Päivitystyössä kuultiin myös asukkaita toteuttamalla sähköinen **asukaskysely** liikuntapalveluiden tarpeista ja odotuksista sekä koululaisia toteuttamalla ala- ja yläkouluihin sekä toiselle asteelle laadittu **kysely lasten ja nuorten liikkumiseen** ja harrastuksiin liittyen. Kyselyt toteutettiin syyskuun aikana.

Tietoa kerättiin myös **haastattelemalla** sipoolaisia liikuntaseuroja ja erityisryhmiä, järjestämällä yhteinen **kehittämistyöpaja** ja **osallistamalla liikuntapalvelujen henkilöstöä**.

Edellä mainittujen selvitysten perusteella on koottu seuraavilla sivuilla kuvattu päivitetty Sipoon liikuntapalvelusuunnitelma.



Suunnitelman painopisteet ja niitä tukevat tavoitteet

Sipoon kunnan liikuntapalvelusuunnitelma rakentuu alla olevan kuvion mukaisesti kolmeen painopisteeseen ja niiden sisältämiin tavoitteisiin. Liikuntapalvelusuunnitelmaan liittyy myös erillinen, tavoitteita tukeva ja konkretisoiva toimenpideohjelma, jonka Sipoon liikuntapalvelut laatii myöhemmin yhdessä kunnan muiden hallintokuntien kanssa.

PAINO- PISTEET

T A V O I T T E E T



Luonto- ja lähiliikunta

- Luontoliikunta ja mahdollisuuksien saaristo
- Monipuoliset lähiliikkumisen mahdollisuudet



Yhteisen tekemisen henki

- Verkostomainen toiminta
- Innostavat liikuntayrittäjyyden ja –yhteistyön mahdollisuudet



Kiinnostavat palvelut

- Kekseliäät palveluratkaisut
- Liikuntapalveluita kaikille
- Kiinnostava viestintä

Liikuntapalvelusuunnitel ma

Luonto- ja lähiliikunta

Luontoliikunta ja mahdollisuuksien saaristo

Sipoon vetovoimatekijä sekä asumisen että matkailun näkökulmasta on sen rikas ja erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia tarjoava luonto ja saaristo. Sipoonkorven metsäalueet, saaristo ja maalaismaisemat tarjoavat monipuolisia reittejä niin pyöräilyn kuin luontoliikunnankin näkökulmista.

Kunta jatkaa luontoliikkumisen ja reittien kehittämistä kaikille kuntalaisille saavutettavaksi, pyörämatkailun potentiaalin tunnistamista ja palvelujen kehittämistä poikkihallinnollisena yhteistyönä sekä varmistaa kohteiden ja palvelujen näkymisen verkkosivuilla.

Pyöräilyn eri muodot kiinnostavat selvityksen mukaan myös kuntalaisia. Sipoon saariston tunnettuutta on edistetty viime vuosina aktiivisesti. Selvityksen perusteella liikuntapalvelujen kehittämiseksi saaristossa on myös asukkaiden virkistysnäkökulmasta edelleen potentiaalia.

Tavoitteina ovat luonnon ja saariston saavutettavuuden edistäminen kaikille liikkujaryhmille, luontoreittien ympärivuotinen hyödyntäminen sekä pyöräilyreittien kartoittaminen.





Monipuoliset lähiliikkumisen mahdollisuudet

Liikuntapaikkojen saavutettavuutta erityisesti kävelen, pyörällä ja joukkoliikenteellä kehitetään entisestään, jotta esimerkiksi liikuntaharrastuksiin kulku olisi helpompaa. Riittävästi laadukasta jalankulun ja pyöräliikenteen väylää kunnassa edistää merkittävästi myös muuta arkiliikuntaa.

Asukkaat toivovat monipuolisia liikuntapalveluita sekä helposti saavutettavia ja hyvin hoidettuja sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja. Laadukkaat ja nykyaikaiset tilat välineineen mahdollistavat turvallisen ja mielekkään liikuntakokemuksen. Jotta käyttöasteet liikuntapaikoissa säilyvät korkeina, kiinnitetään investoinneissa huomioita tilojen soveltavuuteen ja muunneltavuuteen mahdollisimman monen eri seuran sekä käyttäjän tarpeisiin.

Ulkokuntosalit ja -kuntoilupaidat ovat suosittuja ja eri käyttäjäryhmille sopivia ulkoliikuntapaikkoja toivotaan lisättävän mahdollisuuksien mukaan eri puolille kuntaa. Laadukkaat leikkipaikat sekä isommille lapsille ja nuorille soveltuvat liikuntapaikat edistävät liikkumisen intoa ja tarjoavat mahdollisuuksia ilmaiseen ja helppoon liikkumiseen lähellä kotia tai koulua.

Tavoitteina ovat arki- ja lähiliikkumisen lisääminen sekä liikuntapaikkojen saavutettavuuden edistäminen.

Esimerkkitoimenpiteitä

- Edistetään jalankulun ja pyöräliikenteen väylien lisäämistä ja kehittämistä poikkihallinnollisena yhteistyönä.
- Selvitetään mahdollisuuksia monipuolisten leikki- ja lähiliikuntapaikkojen lisäämiseen huomioiden etenkin lasten ja nuorten keskuudessa suosittut lajit sekä eri ikäryhmien kiinnostus ulkokuntosaleihin.
- Kartoitetaan mahdollisuuksia tehdä hiihtoladun yhteyteen myös kävelijöille sopiva reitti.

Yhteisen tekemisen henki

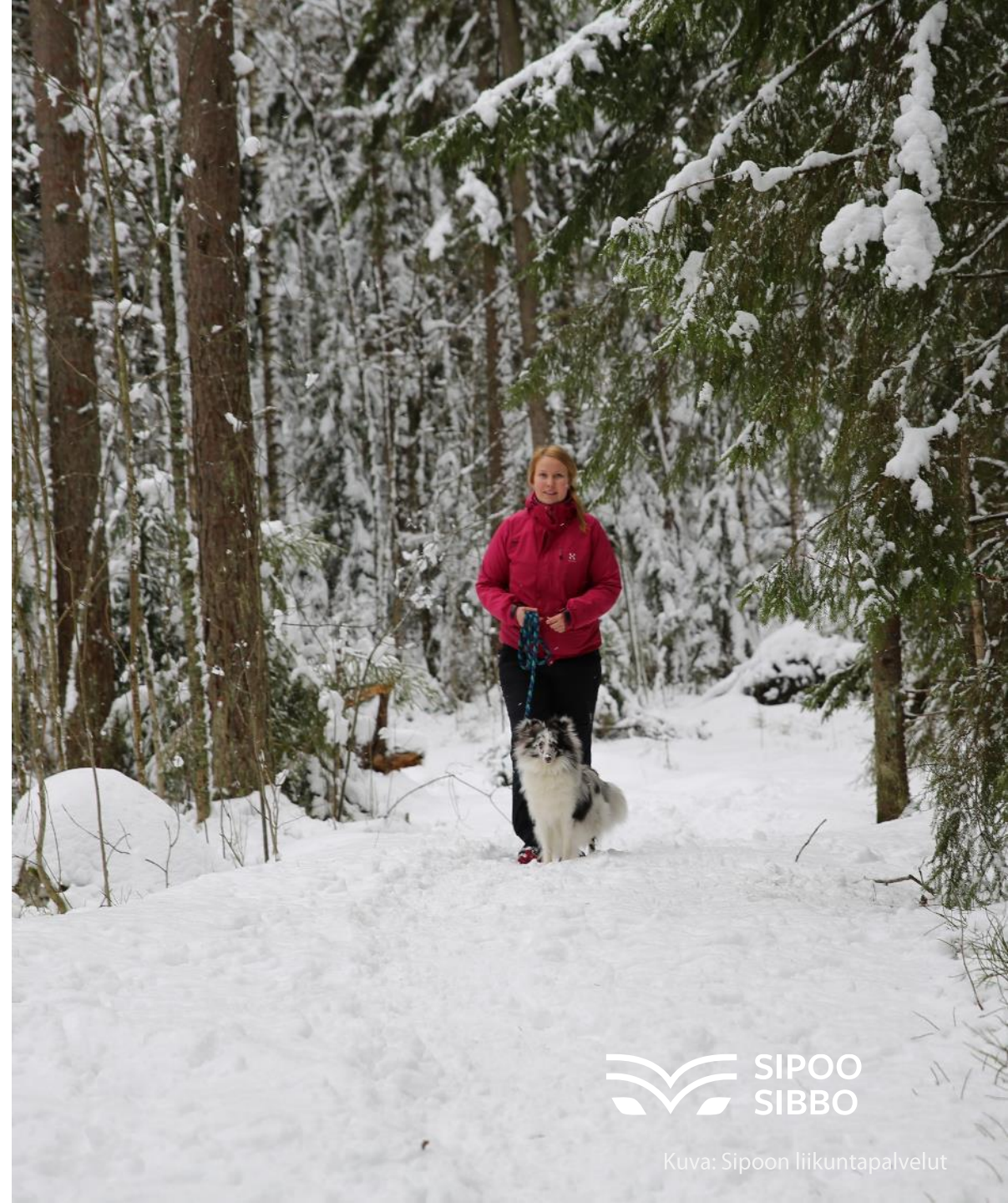
Verkostomainen toiminta

Sipoon tavoitteena on terveyttä ja hyvinvointia lisäävän liikunnan tarjoaminen kaikille ikä- ja liikkujaryhmille. Liikunnan lisääminen kaikissa ikäryhmissä ja sosiaaliluokissa on haastavaa ja ratkaisuja haetaan verkostomaisesti eri hallinnonalojen, kuntien, yritysten, hyvinvointialueen ja kolmannen sektorin kesken.

Kilpailua harrastajista kuntien ja urheiluseurojen välillä pyritään vähentämään ja harrasteryhmien säilymistä edistämään esimerkiksi seurojen, kuntien ja eri lajien välisen yhteistyön tiivistämisellä.

Myös oppilaitosten ja urheiluseurojen välistä yhteistyötä kehitetään edelleen lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi. Asukkaat toivovat lisättävän myös kylä- ja nuorisoseurojen mahdollisuuksia järjestää liikuntatoimintaa.

Tavoitteena on vahvistaa urheiluseurojen välistä yhteistyötä sekä yhteistyötä oppilaitosten kanssa. Liikkuvan Sipoon edistäminen on yritysten, kolmannen sektorin ja kunnan yhteinen tahto.



Innostavat liikuntayrittäjyyden ja -yhteistyön mahdollisuudet

Sipoon kunta luo edellytyksiä liikunta-alan elinkeinotoiminnan vilkastuttamiselle ja kannustaa liikunta-alan toimijoita yritysten keskinäiselle sekä yritysten, järjestöjen, hyvinvointialueen ja kunnan väliselle yhteistoiminnalle.

Liikuntayrittäjyyttä tukemalla kuntaan saadaan laadukkaita liikuntapalveluita, jotka vastaavat asukkaiden tarpeisiin. Yhteistyö eri liikuntapalveluiden välillä auttaa luomaan yhtenäistä kunnan profiilia ja tuo myös vähemmän tunnetut liikuntamahdollisuudet asukkaiden tietoon.

Sipoon tavoitteina on liikunta-alan yritystoiminnan kokonaisliikevaihdon ja asiakasmäärän kasvu, sekä Sipoon julkisuuskuvan muotoutumista liikuntamyönteiseksi kunnaksi.



Kiinnostavat palvelut



Kekseliäät palveluratkaisut

Sipoon liikuntapalvelut vastaavat kuntalaisten ja matkailijoiden tarpeisiin ennakkoiden ja ennakkoluulottomasti huomioiden uudet lajit ja liikkumisen muodot.

Toimijoiden yhteisesti kehittämät kekseliäät palveluratkaisut lisäävät liikunnan kiinnostavuutta sekä madaltavat kynnystä liikuntaharrastusten aloittamiseen ja arkiliikkumisen lisäämiseen.

Sipoon liikuntapalvelut rohkaisee toimijoita ketterään ja kekseliääseen palvelutuotantoon, joka innostaa kokeilemaan uusia liikkumisen tapoja sekä rakentaa liikkumiseen houkuttelevia ja kaikille sopivia lähiliikuntapaikkoja. Lisäksi kunta järjestää eri ikä- ja väestöryhmien tarpeisiin suunniteltuja liikunnalliseen aktiivisuuteen houkuttelevia vapaa-ajan tapahtumia ja palveluita yhdessä palveluntuottajien kanssa.

Tavoitteena on kehittää palveluratkaisuja kuntalaisten ja matkailijoiden tarpeiden mukaan sekä houkutella lapsia, nuoria ja vähän liikkuvia liikunnan pariin erilaisilla innostavilla matalan kynnyksen ratkaisulla.

Esimerkkitoimenpiteitä

- Kartoitetaan mahdollisuuksia rakentaa PumpTrack – rata.
- Tutkitaan mahdollisuuksia kehittää yhdessä liikuntaseurojen kanssa kiertävää toimintaa, jossa liikuntamuoto vaihtuisi joka kerta.
- Painotetaan liikuntapalveluissa vähän liikkuvien aktivointia ja erilaisia matalan kynnyksen ratkaisuja.
- Innovoidaan uusia liikuntapalveluita yhdessä eri toimijoiden kanssa, jotta ne vastaavat paremmin harrastajien, seurojen ja muiden sidosryhmien tarpeisiin.

Liikuntapalveluita kaikille

Sipoo pyrkii tarjoamaan yhtäläiset liikkumisen mahdollisuudet kaikille kuntalaisille varallisuuteen, toimintakykyyn tai ikään katsomatta.

Liikuntapaikkojen suunnittelussa ja rakentamisessa sekä liikuntatapahtumien ja -palveluiden toteuttamisessa huomioidaan esteettömyys ja palvelujen saavutettavuus kaikille.

Palveluita kehitetään siten, että liikkumisen kustannukset säilyvät maltillisina ja etäisyydet liikuntapaikkoihin huomioidaan.

Tavoitteina ovat terveyttä edistävän liikunnan painotus kehittämistoimissa ja saavutettavuuden edistäminen kaikille liikkujaryhmille liikuntapaikkojen, -palvelujen ja -tapahtumien osalta.





Kiinnostava viestintä

Selvityksen perusteella liikuntapalvelujen viestinnän kohdistaminen erityisesti nuorille heidän käyttämässään kanavissa on tärkeää. Facebookin arvioitiin asukaskyselyn perusteella olevan yleisesti parhaiten tavoitettu kanava liikuntapalvelun tiedotteisiin tällä hetkellä. Kuitenkin sosiaalisen median lisäksi myös postissa lähetetyt esitteet ja Sipoon kunnan verkkosivut ovat toivottuja kanavia lähettää tietoa liikuntapalveluista ja -tapahtumista.

Sipoon liikuntapalvelut huomioi viestinnässä kaikki kohderyhmät ja kiinnittää viestinnässä huomiota myös kiinnostavuuteen ja viestin selkeyteen.

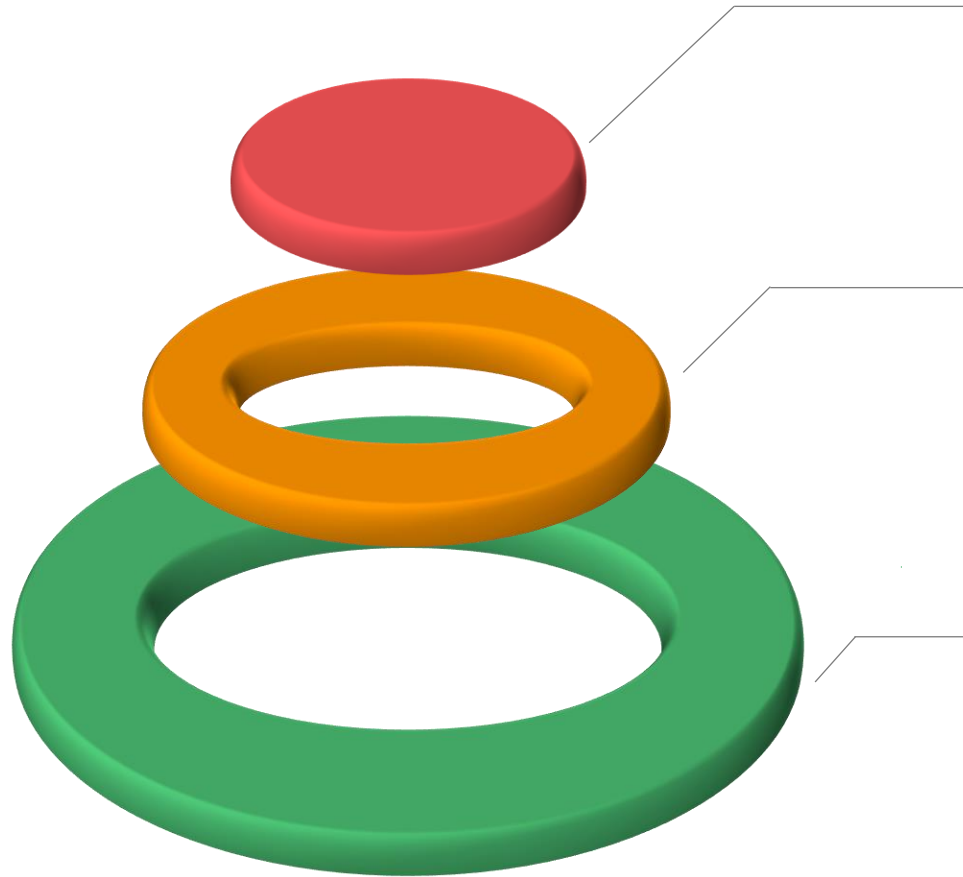
Tavoitteena on edistää tietoisuutta liikuntapalveluiden tarjonnasta, helpottaa liikuntapaikkojen ja -palveluiden löytämistä sekä innostaa liikkumaan kiinnostavan ja yhtenäisen monikanavaisen viestinnän kautta.

Esimerkkitoimenpiteitä

- Edistetään Sipoon kunnan verkkosivujen helppokäyttöisyyttä eri hallinnonalojen yhteistyönä.
- Markkinoidaan ja viestitään liikuntapaikoista ja -palveluista aktiivisesti. Pyritään löytämään nuorten käyttämiä kanavia.
- Korostetaan viestinnässä liikkumisen iloa ja Sipoon vahvuuksia viestinnän yhtenäisyyden ylläpitämiseksi.

Kestävän kehityksen näkökulma

Kestävän kehityksen osatekijät



TALOUDELLINEN KESTÄVYYS

- Liikuntapalveluiden kehittämisellä tuetaan asukkaiden yleistä hyvinvointia, joka edistää tuottavuutta, työllisyyttä ja talouskasvua.
- Liikuntapalveluiden kannattavuuden parantaminen vahvistaa niiden jatkuvuutta Sipoossa.

SOSIAALINEN KESTÄVYYS

- Tasa-arvoa edistetään tarjoamalla monipuolisia lähiliikuntapalveluita kaikille eri liikkujaryhmille tasosta, taustasta tai toimintakyvystä riippumatta.
- Tunnistetaan tasa-arvon haasteita ja tarpeita sekä edistetään yhteisliikuntatoimintaa. Vahvistetaan sekä liikuntapalvelujen että liikuntapaikkojen hyvää saavutettavuutta ja esteettömyyttä.
- Monipuolisilla liikuntapalveluilla lisätään asukkaiden hyvinvointia ja edistetään terveyttä.

EKOLOGINEN KESTÄVYYS

- Ohjeistuksella ja opasteilla kannustetaan toimimaan kestävästi luonnossa liikkuessa. Hyöty- ja arkiliikunnalla voidaan edistää ekologisesti kestävästä liikkumisesta.
- Liikunnan resurssitehokkuutta voi parantaa huolehtimalla, että käytetyt resurssit kohdennetaan arvoa luoviin toimenpiteisiin.

Liikunta osana yksilön, ympäristön ja yhteiskunnan hyvinvointia

- Liikunnan avulla huolehditaan sekä omasta että ympäristön ja yhteiskunnan hyvinvoinnista. Liikunta kytkeytyy muutoksessa olevaan liikkumisympäristöme, terveyteemme sekä yleiseen hyvinvointiin. Mielekkäät liikkumisen mahdollisuudet ja liikuntakulttuuri kannustavat hyötyliikuntaan sekä terveellisiin elämäntapoihin. Parhaimmillaan liikunta tukee niin henkistä, fyysistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. Keskeistä on sairauksien ennaltaehkäisyminen sekä toimintakyvyn edistäminen, mikä vaikuttaa kansanterveyden kautta myös yhteiskunnalliseen kehitykseen.
- **Kestävät liikuntapalvelut huomioivat eri-ihmisryhmät ja ovat yhdenvertaisesti saavutettavia.** Tasa-arvo liikunnassa tarkoittaa harrastamisen, kilpailemisen, vaikuttamisen ja näkymisen mahdollisuutta kaikille mm. sukupuolesta, iästä, liikuntarajoitteista, etnisestä taustasta tai tulostasosta riippumatta. Kestävät liikuntapalvelut tarkoittavat kaikille turvallista ympäristöä ja palveluja itsensä haastamiseen, terveyden edistämiseen ja merkityksellisyyden kokemiseen.
- **Liikunnan ilmastovaikutukset tulevat pitkälti liikuntatilojen rakentamisesta.** Rakentamisessa tulisikin suosia uusiutuvia materiaaleja ja energiaa säästäviä ratkaisuja. Tilojen monipuolisuus ja muokattavuus ovat tärkeitä. Liikuntapaikkojen tulisi sijaita mahdollisuuksien mukaan myös hyvien kävely, pyöräily ja joukkoliikenne-yhteyksien varrella, jotta niiden saavutettavuus olisi mahdollista kestäväillä kulkutavoilla. Kestävyyden näkökulmasta lähi- ja ulkoliikunnan tukeminen on keskeistä.
- **Luonto on monipuolinen ja ilmainen liikuntapaikka.** Sipoossa luonto ja vesistö ovat keskeinen osa nykyisiä ja tulevia liikuntamahdollisuuksia. Kun luonnon ympäristöä hyödynnetään liikunta ja virkistyskäyttöön, on äärimmäisen tärkeää huolehtia liikkujien opastamisesta kestävään käyttäytymiseen luonnossa.

