



# Urheillen terveyttä

## Mikä on Urheillen terveyttä –ohjelma?

Urheillen terveyttä -ohjelman tavoitteena on kehittää ja lisätä seuroissa tapahtuvaa aikuisten harrasteliikuntaa ”Olemme maailman liikkuvien urheilukansa” -vision suunnassa. Ohjelman avulla nostetaan nykyisen toiminnan arvostusta niin valtakunnallisella, alueellisella kuin paikallistasolla sekä lisätään seurojen tietoisuutta urheilun positiivisista vaikutuksista terveyteen. Urheiluseurat ovat toimintaympäristöjä, joissa terveyden edistämistä toteutetaan oman lajitoiminnan kehittämisen kautta.

Urheillen terveyttä -ohjelma perustuu kansainväliseen Sport Club for Health -hankkeeseen, jota EU rahoitti vuosina 2010–2011. EU -hankkeen aikana julkaistiin englanninkieliset SCforH-suositukset sekä käynnistettiin eurooppalainen verkosto, joka keskittyy urheiluseurojen terveyttä edistävän liikuntaan.

## Miksi Urheillen terveyttä?

- 📍 Seurat ovat suomalaisen liikunnan ja urheilun selkäranka.
- 📍 Tutkimustulokset ovat osoittaneet rasittavan liikunnan olevan erityisen hyväksi terveydelle ja lähtökohtaisesti seurat toteuttavat terveyttä edistävää liikuntaa osana normaalia toimintaansa.
- 📍 Urheilulajien positiivisia terveysvaikutuksia ei olla osattu käyttää hyväksi terveyden edistämässä riittävästi.
- 📍 Suomalaiset liikkuvat liian vähän terveytensä kannalta ja tutkimukset ovat osoittaneet liikkumattomuuden olevan neljänneksi johtava kuolinsyy maailmassa. Seuroilla on mahdollisuus olla vaikuttamassa yhteiskunnallisesti tärkeään asiaan.
- 📍 Liikuntajärjestöillä on mahdollisuus lunastaa paikkansa terveyttä edistävinä toimijoina.
- 📍 Ohjelma tukee seuratoiminnan kehittämistä koko elämänkaarella.

Urheillen terveyttä –ohjelma tarjoaa mallin, jonka avulla seura pystyy tunnistamaan harrasteliikunnan myönteiset terveysvaikutukset omassa lajissaan. Suositukset tarjoavat käytännön läheiset ohjeet erillisen hankkeen toteuttamiseen tai laajemman kehittämistyön käynnistämiseen.



Lisätietoa ja materiaalit:

[www.kunto.fi](http://www.kunto.fi)

[info@kunto.fi](mailto:info@kunto.fi)

# Suosituksset aikuisten harrasteliikunnan kehittämiseen

## 1. VAIHE – Suunnittelu

### Suosituksset

1. Selvitä seuraavien suhtautuminen ja seuran mahdollisuudet aikuisten harrasteliikunnan kehittämiseen
2. Tunnista laji(e)n terveyst potentiaali
3. Kartoita olemassa olevaa tietoa ja materiaalia hankkeen tueksi
4. Varmista järjestettävän liikuntatoiminnan laatu
5. Laadi kehittämishankkeelle tavoitteet ja kullekin tavoitteelle toimenpiteet

## 2. VAIHE – Toteutus

### Suosituksset

6. Tiedota hankkeesta ja sen toimenpiteistä niin seuran sisällä kuin ulkoisestikin
7. Varmista ohjaajien/valmentajien teemaan liittyvä osaaminen ja tue heitä ohjaustyössä
8. Tarkkaile suunnitellun toiminnan etenemistä ja kerää aineistoa dokumentointia varten

## 3. VAIHE – Seuranta

### Suosituksset

9. Dokumentoi kehittämishankkeessa toteutetut toimet ja arvioi niiden onnistumista
10. Jaa kokemukset sekä seuran sisällä että muille seuroille ja sidosryhmille



**Urheillen terveyttä**  
Suosituksia aikuisten harrasteliikunnan kehittämiseen urheiluseurassa

## Kenelle suositukset on suunnattu?

- 📍 Paikallisille urheilu- ja liikuntaseuroille: seurajohtajat, seuratyöntekijät, ohjaajat ja valmentajat, jäsenet
- 📍 Kansallisille ja kansainvälisille järjestöille: miten tuodaan terveysnäkökulma osaksi omaa toimintaa
- 📍 Muille yhteistyötahoille: kansalliset, alueelliset ja paikalliset liikunta- ja urheiluvaikuttajat sekä terveydenhoidon ammattilaiset ja viranhaltijat

**Kunto**  
LIKUNTALIITTO

