



LIIKUNTASTRATEGIA

Polvijärven kunta

2018-2020



Sisällysluettelo

1. Johdanto	2
2. Lähtökohdat	3
Liikuntalaki (390/2015) Kunnan vastuu 5§	3
Kuntalaki	3
Terveystieteidenlaki 2§	3
Maakunnallinen liikuntakysely	3
3. Liikuntasuositukset	4
3.1 Lapsille ja kasvaville nuorille	4
3.2 Aikuisille	5
3.3 Liikuntasuositus ikääntyneille	6
4. Liikuntastrategian tavoitteet	8
4.1 Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen	8
4.2 Verkostojen vahvistaminen terveiden elämäntapojen edistämiseksi	8
4.3 Liikuntatoiminnan monipuolistaminen eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden	9
4.3.1 Lapset ja nuoret	9
4.3.2 Liikkuva koulu -hanke Polvijärvellä	10
4.3.3 Liikkuva koulu näkyy koulujen arjessa	11
4.3.4 Liikuntakerho- ja retkitoiminta	11
4.3.5 Kunnan lähiliikuntapaikat	12
4.3.6 Yhteistyö	12
4.3.7 Työikäiset	12
4.3.8 Ikäihmiset	13
5. Liikuntapaikkojen kunnossapito	14
6. Luonnon merkitys hyvinvoinnille	14
7. Liikuntapaikat	15
7.1 Ulkoliikuntapaikat	15
7.2 Sisäliikuntapaikat	19
7.3 Muut liikuntamahdollisuudet	20
7.4 Sivistystoimen avustukset	21
7.5 Yhteystietoja	21

1. Johdanto

Polvijärven kunnan päästrategiassa ovat arvoina luottamus, oikeudenmukaisuus, avoimuus ja tulevaisuuden suuntautuneisuus. Polvijärvi tarjoaa hyvät peruspalvelut kaikenikäisille asukkaille hyvinvoinnin edistämiseksi. Haluamme ylläpitää ja rakentaa turvallista sekä viihtyisää elinympäristöä kaikkia kuntalaisia, kesäasukkaita ja kunnassa vierailevia palvelevaksi.

Polvijärven kuntastrategian ja laajan hyvinvointikertomuksen mukaan pidämme omaehtoisen hyvinvoinnin edistämistä tavoitteena kuntalaisten arjessa.

Hyvinvointikertomuksessa on kuvailtu hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät päämäärät ja kehittämiskohteet. Sen tarkoituksena on edistää kuntalaisten, eri hallintokuntien ja yhteistyökumppaneiden välistä yhteistyötä palvelujen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Kuntastrategian ja hyvinvointikertomuksen mukaisesti keskeisenä teemana on: **VASTUULLINEN JA OSALLISTUVA KUNTALAINEN.**

Yhdessä luomme edellytyksiä omaehtoisen hyvinvoinnin edistämiseksi:

- tarjoamme kuntalaisille mahdollisuuksia liikkua luonnossa merkityillä reiteillä ja ulkoalueilla
- tarjoamme hyvät ja maksuttomat sisäliikuntatilat (A-Sali, vapaa-aikatalo, Sotkuman koulun sali)
- tarjoamme maksuttomia tiloja kokoontumisiin yhdistyksille, seuroille ja järjestöille

Liikuntastrategian avulla pyrimme kehittämään ja luomaan uusia liikuntamahdollisuuksia ottaen huomioon ikääntyvän väestökehityksen ja asukasluvun vähenemisen. Lasten vähäinen syntyvyys ja nuorten muuttaminen pois kunnasta aiheuttavat muutoksia liikuntasuunnitteluun.

Strategiassa pyrimme ottamaan huomioon liikunnan eri osa-alueet, vuosiavustukset, liikuntapaikkojen kunnossapidon ja rakentamisen sekä tasapuolisen liikuntamahdollisuuksien tarjoamisen kuntalaisille huomioiden myös maaseutukylät ja eri ikäryhmät.

Kuntalaisten hyvinvointi (terveys, työkyky, viihtyvyys) ovat keskeisiä hyvinvoinnin elementtejä.

2. Lähtökohdat

Liikuntalaki (390/2015) Kunnan vastuu 5§

Liikuntalaki velvoittaa kuntia arvioimaan asukkaidensa liikunta-aktiivisuutta. Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikkumiselle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa myös erityisryhmille.

Tavoitteena on liikuntaharrastuksen laajentaminen liikunnallisesti passiivisiin väestöryhmiin. Liikunta on nähtävä osana kansalaisten peruspalveluja.

Kuntalaki

Kuntalain mukaan kuntien on pyrittävä edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja kestävää kehitystä alueellaan. Liikunnalla katsotaan olevan selkeä yhteys ihmisen työkykyyn, terveyteen ja sitä kautta koko yhteiskunnan hyvinvointiin.

Terveydenhuoltolaki 2§

Lain tarkoituksena on:

- ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta.
- Kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja.
- Toteuttaa väestön tarvitsemien palvelujen yhdenvertaista saatavuutta ja laatua.
- Vahvistaa perusterveydenhuollon toimintaedellytyksiä ja parantaa terveydenhuollon toimijoiden, kunnan eri toimialojen välistä sekä muiden toimijoiden kanssa tehtävää yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisessä.

Maakunnallinen liikuntakysely

Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali) toteutti yhteistyössä kaikkien Pohjois-Karjalan kuntien kanssa maakunnallisen liikuntakyselyn 20.8 - 10.9.2017 välisenä aikana. Kyselyyn vastasi yhteensä 4500 pohjoiskarjalaista. Kysely pohjautui liikuntalakiin, jonka perusteella kuntien on kuunneltava asukkaitaan liikuntaa koskevissa päätöksissä. Kyselyssä selvitettiin kuntalaisten liikuntaindikaattorit.

Liikuntaindikaattoreita on käsitelty kuntien viranhaltijakokouksissa sekä erillisen liikuntaindikaattoriöryhmän toimesta vuoden 2017 aikana.

Pohjois-Karjalan yhteiset liikuntaindikaattorit ovat:

- vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuvat kuntalaiset
- liikuntaa kansallisen liikuntasuosituksen mukaan harrastavat kuntalaiset
- urheiluseuratoimintaan osallistuvat kuntalaiset
- harrastetuimmat liikuntamuodot kunnassa
- liikuntapalvelujen riittävyys kunnassa
- riittävä tiedotus liikuntapalveluista

Näitä indikaattoreita on tarkoitus hyödyntää myös kuntien liikuntasuunnittelutyössä.

Päätavoitteenamme on:

- Omaehtoisen liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja aktivoiminen osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

3. Liikuntasuositukset

Ohessa on UKK-instituutin määrittelemät liikuntasuositukset lapsille ja nuorille, aikuisväestölle ja ikääntyville.

3.1 Lapsille ja kasvaville nuorille

Liikuntamuodot

Lapsilla ja kasvavilla nuorilla tavoitteena on luiden ja lihasten vahvistaminen sekä liikunnallisten perustaitojen kehittäminen. Heille suositellaan erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja, kuten maila- ja pallopelejä, yleisurheilua ja telinevoimistelun alkeita. Kasuvat nuoret hyötyvät lisäksi maltillisella vastuksella toteutetusta voimaharjoittelusta. Hyppyt (esimerkiksi naruhyppy) leikkien ja muun liikunnan yhteydessä ovat erittäin tehokkaita.

Liikunnan määrä

Lapsille ja kasvaville nuorille suositellaan luuliikuntaa 3 kertaa viikossa noin 60 minuuttia kerrallaan. Voimaharjoittelu soveltuu vain nuorille, 30–45 minuutin harjoittelu kerrallaan. Riittävä hyppyjen määrä on 50–100, jotka voi jakaa saman päivän aikana muutamaksi erilliseksi hyppykerraksi.

Liikunnan vauhti

Lyhytkestoisen liikunnan aikana vauhdikkaat suoritukset ja hyppyissä suuret voimat ovat suositeltavia. Lyhyiden suoritusten aikana tulisi hengästyä ja pidempikestoisen suorituksen aikana myös hikoilla. Voimaharjoittelussa suositellaan käyttämään enintään puolta maksimivastuksesta, jottei nuorten normaali kasvu häiriinny.

3.2 Aikuisille



Liikuntapiirakka kiteyttää (18–64 v) viikoittaisen terveysliikuntasuosituksen:

- Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti
TAI
1 t 15 minuuttia rasittavasti.
- Kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

3.3 Liikuntasuositus ikääntyneille

UKK-instituutti

Viikoittainen LIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää **lihasvoimaa**
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

Ikä tuo muutoksia vähitellen ja yksilöllisesti. Tämä seikka on otettava huomioon liikuntaryhmien sisältöä suunniteltaessa.

Tutkittua tietoa ikääntymisen vaikutuksista:

- lihasmassa on 50-vuotiaalla pienentynyt 10 %, 70-vuotiaalla jo 40 %
- pituus vähenee, 60-vuotta täyttäneiltä 2 cm 10 vuotta kohti
- paino lisääntyy iän myötä aiempaa helpommin
- luuston massa saattaa pienentyä jo 40 ikävuodesta alkaen
- tapaturmavaara kasvaa, koska tasapaino heikkenee, kaatumisriski kasvaa ja reaktionopeus hidastuu.

4. Liikuntastrategian tavoitteet

4.1 Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen

Tavoitteet ja toimenpiteet

Vapaa-aikapalveluissa liikunnalla on erittäin suuri painoarvo. Järjestämällä terveysliikuntaa ja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä korostamme liikunnan vaikutusta terveyden edistämiseen ja sen ylläpitämiseen. Terveysliikunta on tärkeä osa kuntoutuksessa tapahtuvaa liikuntaa. Sillä on myös ennaltaehkäisevä vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Terveysliikunnan tulee olla säännöllistä, kohtuullisella kuormituksella tehtyä ja jatkuvaa toimintaa. Tavoitteenamme on vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuva kuntalainen.

Toimenpiteet:

- liikuntaneuvonta ja luennot liikunnan ennaltaehkäisevästä merkityksestä
- omaehtoiseen liikuntaan kannustaminen: matalan kynnyksen liikuntaryhmien luominen
- vertaisohjaajakoulutukset
- tiedottamisen tehostaminen
- liikuntatoiminnan kehittäminen siten, että se vastaa kaiken ikäisten kuntalaisten tarpeita
- liikuntapalvelut kuuluvat yhtenä osana kuntalaisten peruspalveluihin
- liikuntakampanjoiden hyödyntäminen ja niihin aktiivisesti osallistuminen
- terveiden elämäntapojen edistäminen: luentoja, neuvontaa, ohjausta
- verkostoyhteistyön vahvistaminen ja ylläpitäminen, sillä verkostoituminen on pienen kunnan erittäin tärkeä voimavara. Liikunnan voi sisältää osaksi muuta kokoontumista. Yhteistyöverkosto voi olla erittäin laaja-alainen.

4.2 Verkostojen vahvistaminen terveiden elämäntapojen edistämiseksi

Tavoitteet ja toimenpiteet

Verkostoyhteistyö on pienen kunnan erittäin tärkeä voimavara. Mitä laaja-alaisempaa verkostoyhteistyö on, sitä monipuolisempaa on toiminnan laajuus. Omaehtoisen liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi on tärkeää ottaa huomioon matalan kynnyksen liikuntaryhmien muodostaminen ja niiden aktivoiminen ja niistä tiedottaminen.

Verkostoyhteistyön päämääränä on tarkoitus luoda hyvä ”kasvupohja” liikunnalliselle elämäntavalle niin, että se sisältyisi luonnollisena osana viikoittaiseen arkirutiiniin.

Toimenpiteet:

- vanhempien ja lasten, koko perheen yhteiset liikuntaneuvontahetket sisältyen tapahtumiin ja tilaisuuksiin (retket, luontopolkutapahtumat, luontoliikunta)
- erilaisten liikunta-aktiviteettien esittelyt (harrastemessut)
- harrastuskalenterin laatiminen
- tapahtumista ja tilaisuuksista tehokas tiedottaminen

4.3 Liikuntatoiminnan monipuolistaminen eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden

Tavoitteet ja toimenpiteet

Liikuntatoiminnan monipuolistamisessa otamme huomioon eri ikä- ja kohderyhmät tarjoamalla monipuolista, liikunnallista harrastustoimintaa sekä maksuttomia liikuntapaikkoja ja tiedottamalla niistä aktiivisesti. Olemme uudistaneet myös järjestöjen, yhdistysten ja seurojen vuosiavustusten myöntämisperusteita siten, että perusteet suuntautuvat matalan kynnyksen liikunnan harjoittamiseen ja sen järjestämiseen.

Myöntämisperusteissa painotetaan erityisesti:

- toiminnan tavoitteellisuutta ja toistuvuutta
- toiminnan vaikuttavuutta eri ikäryhmissä
- toiminnan laajuutta
- kuntalaisten hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan edistämistä
- matalan kynnyksen liikuntatarjontaa sekä vertaisohjaamisen hyödyntämistä toiminnassa

Myöntämisperusteissa korostetaan Polvijärven kuntastrategiassa ja hyvinvointikertomuksessa asetettuja tavoitteita.

4.3.1 Lapset ja nuoret

Lasten ja nuorten harrasteliikunnasta vastaavat tällä hetkellä pääosin urheiluseurat ja nuorisojärjestöt ja muut kolmannen sektorin toimijat yhteistyössä vapaa-aikapalveluiden kanssa. Huolestuttavaa on teini-iässä ilmenevän liikunnan väheneminen. Osa lapsista ja nuorista haluaa liikkua harrastepohjaisissa liikuntaryhmissä eli ns. matalankynnyksen liikuntaryhmissä, joihin on helppo tulla eikä harjoitteilla ole tarkoitus tähdätä kilpailusuorituksiin. Ryhmässä, jossa on mukava ja rento ilmapiiri, on mukavaa liikkua.

Lapsena ja nuorena saadut positiiviset liikuntakokemukset antavat jatkossa hyvät eväät omatoimiselle liikunnalle.

Toimenpiteet:

- matalan kynnyksen / harrasteliikuntaryhmät
- vertaisohjaajatoiminta / -koulutus
- harrastekalenterin laatiminen ja sen tehokas tiedottaminen
- maksuttomat liikuntapaikat
- vanhempien liikunta-aktiivisuuden lisääminen
- erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin liikunnallista sisältöä osaksi muuta tapahtumaa / tilaisuutta
- omaehtoiseen liikuntaan aktivoiminen
- liikuntaleikit, pelit, turnaukset, leikkimielinen liikunta
- Pokalin kurssien ja koulutusten hyödyntäminen
- koulumatkaliikunnan aktivoiminen
- ”liikkuva koulu” -toiminta ja sen toiminnan vahvistaminen
- välkkäriliikunta ja pitkät välitunnit
- lähiliikuntapaikan hyödyntämien
- liikuntaneuvonta / -suunnitelma
- päiväkotien liikuntakasvatus: leikkiliikunnan korostaminen, satuliikunta, erilaisen viriketoiminnan tarjoaminen verkostoyhteistyökumppaneiden kanssa. Retket ja luontoliikunta.
- vuodenaikojen tuomat erilaisten liikuntamahdollisuuksien hyödyttäminen
- kouluterveydenhoidon merkitys ravitsemus- ja liikuntatottumusten suunnan näyttäjänä
- tapahtumien tukeminen ja markkinointi
- seutukuntien tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin tutustuminen
- AVI:n avustusten hyödyntäminen lasten ja nuorten kerhotoiminnassa

4.3.2 Liikkuva koulu -hanke Polvijärvellä

Polvijärven ala- ja yläkoulu ovat olleet mukana Liikkuva koulu -hankkeessa. Kirkonkylän ala- ja yläkoulussa on nyt meneillään neljäs hankevuosi. Sotkuman koulussa on meneillään kolmas hankevuosi. Hankkeen tavoitteena on luoda lapsille ja nuorille aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä. Liikkumisen lisääminen, oppimisen toiminnallinen edistäminen, istumisen vähentäminen ja oppilaiden osallisuus näkyvät vahvasti koulujen toimintakulttuurissa. Matalan kynnyksen periaatteella oppilaita aktivoidaan myös kerhotoimintaan ja omaehtoiseen liikkumiseen. Liikkuva koulu -toiminta on pysyvä osa koulujen perustoimintaa ja se on kirjattu koulujen vuosisuunnitelmaan.

Liikkuva koulu -ideaa laajennetaan myös varhaiskasvatukseen. Kuluvalle kalenterivuodelle 2019 on haettu Avilta tukea Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan.

4.3.3 Liikkuva koulu näkyy koulujen arjessa

Välkkäritoiminta

Hankeen myötä oppilaita koulutetaan välkkäreiksi. Välkkäri on vertaisohjaaja, joka vetää liikunnallisia tuokioita koulujen välitunneilla. Kirkonkylän koulukeskuksella 5-6 lk:n oppilaat ohjaavat välituntiliikuntaa 1-2 luokkalaisille. Yläkoulussa välkkärit ohjaavat välituntiliikuntaa kaikille luokka-asteille. Alakoulussa pidetään pitkä välitunti, ajaltaan 30 min, kaksi kertaa viikossa ja pitkän välitunnin pelit kerran viikossa.

Sotkuman koulussa välkkärit vetävät sisävälituntitoimintaa päivittäin eri luokka-asteille. Pitkän välitunnin ohjelman jokainen opettaja toteuttaa suunnitelmansa mukaisesti. Sotkuman koululla järjestetään lukuvuoden aikana erilaisia välituntiturnauksia.

Hanke on lisännyt kouluissa toiminnallisen pedagogiikan määrää. Liikuntaa ja toiminallisuutta on lisätty keskelle koulupäiviä ja toiminallisuutta hyödynnetään myös opetuksessa. Uuden opetussuunnitelman mukaisesti oppimisympäristön käsitettä on laajennettu lähiympäristöön sekä luontoon. Opetuksessa hyödynnetään toiminnallisia maalauksia luokissa, käytävillä, aulassa. Koulukeskukseen tulossa on myös koulun piha-alueen maalaukset.

Välineistöä on hankittu liikuntatuntien, oppituntien, välituntien sekä kerhojen käyttöön. Oppituntien välinehankinnoissa on pyritty korostamaan toiminnallista oppimista.

Oppilaiden osallistaminen korostuu uudessa opetussuunnitelmassa ja on myös kantavana ajatuksena Liikkuva koulu -hankkeen henkeä. Oppilaat osallistuvat toimintapäivien suunnitteluun ja toteutukseen, esittävät toiveita ja perusteita välinehankintoja varten ja suunnittelevat liikunnallisia aamunavauksia sekä välkkäritoimintaa.

Uuden opetussuunnitelman käyttöönotto liikunnan osalta velvoittaa myös opettajia liikunnallisen osaamisen täydentämiseen ja päivittämiseen uuden opetussuunnitelman hengen mukaiseksi. Hankkeesta vastaavat opettajat ovat osallistuneet myös erilaisiin täydennyskoulutuksiin.

4.3.4 Liikuntakerho- ja retkitoiminta

Kirkonkylän koulukeskuksella toimivat temppukerho (1.–2. lk ja 3.–6. lk), liikkakerho (2.–3. lk) sekä ulkopallokerho (4.–6. lk). Sotkuman koululla on liikuntakerho (1. lk) sekä 2 kertaa viikossa lasten liikekerho (1.–6. lk).

Liikkuvan koulun ajatuksen mukaisesti hyödynnämme myös lähialueen luonto- ja liikuntakohteita. Vaelluksia on toteutettu Kolin kansallispuistossa, Outokummun erä- ja luontokeskuksella sekä Huhmari–Kuorevaara-vaellusreiteillä. Muita liikunnallisia retkiä on tehty Mustavaaran

laskettelukeskukseen, Pärnävaaran ulkoilualueelle, Joensuun palloilukeitaalle, Vesikkoon sekä Seikkailupuistoon Joensuussa.

4.3.5 Kunnan lähiliikuntapaikat

Koulukeskuksella lähiliikuntapaikkaa hyödynnetään opetuksessa, välitunneilla ja vapaa-aikana aktiivisesti. Lähiliikuntapaikka kannustaa oppilaita omatoimiseen liikkumiseen, joka on parhaimmillaan kokeilevaa ja omalla ajalla tapahtuvaa sekä lajitaidoista riippumatonta liikuntaa. Lähiliikuntapaikan tarkoitus on tukea myös kunnan asukkaiden liikuntaa, yli ikärajojen. Kirkonkylän alakoulun pihalle rakennettu hiihtomaa on talvisin käytössä liikuntatunneilla ja pitkillä välitunneilla.

Tavoitteena on Sotkuman koulun piha-alueen kalustaminen ja varustaminen välitunti liikumista aktivoivaksi. Useat välinehankinnat aktivoivat ja tukevat välitunti liikumista sekä vapaa-ajan liikkumista.

4.3.6 Yhteistyö

Yhteistyötä tehdään aktiivisesti eri tahojen kanssa. Toimintoja toteutetaan yhdessä huoltajien, seurojen ja yhdistysten kanssa. Liikunnalliset toimintapäivät, liikuntatuntivierailut ja mahdollisuus seurakoulupäivän toteuttamiseen sekä lisäopetusta valinnaiskursseille toteutetaan yhteistyötahojen kanssa. Yhteistyössä mukana ovat tai ovat olleet: PoPS -78, KLC Polvijärvi, Polvijärven Vauhti ry, Polvijärven Urheilijat, Sotkuman Haka, Viinijärven Urheilijat, Outokummun Karateseura, Kontiolahden Urheilijat, Liiga-Riento, Joensuun Kataja Basket, Sotkuman kylätoimikunta, Sotkuman Lapset ry, Pohjois-Karjalan liikunta ry, JoenVoLi ry, Joensuun Maila, Joen Suunta ry, Ylämyllyn Yllätys, Joen Liitokiekko ja Liperin Taimi.

Seurojen lisäksi seuraavat tahot ovat olleet mukana yhteisten tapahtumien järjestämisessä: Polvijärven kulttuuri- ja vapaa-aikatoimi, Polvijärven Ev.lut. seurakunta, Polvijärven Osuuspankki, Sotkuman iltapäiväkerho, Sotkuman päiväkot.

4.3.7 Työkäiset

Joensuun Seutuopisto tarjoaa monipuolisia liikuntaryhmiä työkäiselle väestölle. Vapaa-aikapalvelut tekevät erittäin aktiivista yhteistyötä Joensuun Seutuopiston kanssa suunniteltaessa kunnalle tarjottavia liikuntaryhmiä.

Toimenpiteet:

- maksuttomien liikuntapaikkojen tarjoaminen
- tiedottamisen aktivoiminen
- erilaisiin liikuntakampanjoihin osallistuminen ja niistä tiedottaminen
- omaehtoiseen liikuntaan aktivoiminen

- kolmassektori ja sen hyödyntäminen liikuntatarjonnassa
- vertaisohjaajatoiminta / -koulutus
- Pokalin kurssien ja koulutusten hyödyntäminen
- lähiliikuntapaikan hyödyntäminen
- liikuntaneuvonta / -suunnitelma
- vuodenaikojen tuomien eri liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen
- työpaikkaliikunnan aktivoiminen
- tapahtumien tukeminen ja markkinointi
- seutukuntien tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin tutustuminen
- liikuntasuoritusten merkintävihkot liikkumisreittien varrelle ja niistä huolehtiminen (arvonta suorittajien kesken + pienet palkitsemiset)

4.3.8 Ikäihmiset

Ikäihmisten liikuntatarjonnasta vastaa vapaa-aikapalvelut yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Kolmassektori on erittäin tärkeä voimavara ikäihmisten liikuttamisessa.

Toimenpiteet:

- vanhus- ja vammaisneuvosto aktivoimaan ikäihmisiä liikuntaharrastuksen pariin ja olla myös itse esimerkkinä omalla toiminnallaan
- ulkoiluystävällisyyden aktivoiminen ja toimintaan kouluttaminen
- Pokalin -kurssien ja koulutusten hyödyntäminen
- viriketoiminnan lisääminen
- vertaisohjaajatoiminta / -koulutus, ulkoiluystävällisyyden/-koulutus
- lähiliikuntapaikan hyödyntäminen
- liikuntaneuvonta / -suunnitelma
- aktivoidaan penkkilenkin käyttöä ja järjestetään reitin varrelle erilaisia toimintapisteitä / -rasteja
- vuodenaikojen tuomien eri liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen
- liikunnalliset ja kuntouttavat kotikäynnit ikäihmisten kotona
- vahvistaa Voimaa vanhuuteen -kärkihankeen toimintaa kunnassamme verkostoyhteistyön keinoin
- esteetön toimintaympäristö
- soveltavan liikunnan tukeminen
- tapahtumien tukeminen ja markkinointi
- seutukuntien tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin tutustuminen

Seuranta ja arviointi:

- kyselyt ja selvitykset kuntalaisten liikunta- ja terveystyötytymisestä
- asiakaspalautteet
- liikuntapaikkojen / salivuorojen kävijämäärät
- harrastajamäärät eri ikäryhmissä
- toteutuneet esteettömyys toimenpiteet
- avustusmäärärahat ja niiden käytön seuranta

5. Liikuntapaikkojen kunnossapito

Tavoitteet ja toimenpiteet

On tärkeää, että liikuntapaikkojen kunnossapidosta vastaa ammattitaitoinen työntekijä.

Liikuntapaikat täytyy huoltaa ja tarkistaa säännöllisesti ja kaluston / välineistön toimivuus ja turvallisuus on oltava kunnossa.

Toimenpiteet:

- ammattitaitoinen henkilökunta
- täydennys- ja lisäkoulutukset, oman työn kehittäminen
- kalusto ja työvälineet ovat kunnossa ja ajantasaiset
- ottaa huomioon vuodenaikojen vaihtelut, ennakointi
- riittävien resurssien turvaaminen liikuntapaikkojen kunnossapitoon ja kehittämiseen

6. Luonnon merkitys hyvinvoinnille

Tavoitteet ja toimenpiteet

Vetävä Polvijärvi -hanke on tehnyt erinomaista työtä luonnossa liikkumisen edellytysten luomiseksi ja lisäämiseksi. Hankeen toimesta meille on valmistunut ulkoilureitti Polvijärven taajamasta Kuorevaaran kautta Huhmarin Lomakeskukseen. Talvella reitiltä on latuyhteys Kuorevaaran valaistulle ladulle ja edelleen Huhmarin Lomakeskukseen.

Jalkaisin reitin pituus on 16 km, hiihtäen 14 km.

Myös yhteistyö luontoa lähellä olevien tahojen kanssa, kuten esimerkiksi metsästysseurojen ja metsästysseurojen kattojärjestöjen, Riistanhoitoyhdistyksen kanssa, tarjoaa hienot puitteet luontoliikuntaan.

Toimenpiteet:

- ulkoliikuntapaikkojen ja ulkoilureittien monipuolinen hyödyntäminen
- yhteistyö kolmannen sektorin kanssa, erityisesti metsänhoito- ja riistanhoitoyhdistys
- laavupaikkojen hyödyntäminen luontoulokoiluun

Seuranta ja arviointi:

- osallistujapalautteet
- harrastajamäärät

7. Liikuntapaikat

Polvijärven kunta tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet harrastaa monipuolista liikuntaa. Liikuntatarjonnassa pyrimme huomiomaan eri-ikäiset kuntalaiset, esteettömyyden, luonnon tarjoamat mahdollisuudet liikuntaan, tasapuolisen liikuntatarjonnan myös maaseutukylille sekä huomioimme vuodenaikojen tarjoaman vaihtelun liikuntatarjonnassa.

Seuranta ja arviointi:

- kunnossapidon määrärahojen seuranta
- kunnossapidon seuranta
- asiakaspalautteet

7.1 Ulkoliikuntapaikat

Lähiliikuntapaikka

Kirkonkylän koulujen yhteydessä on monipuolinen vasta valmistunut Lähiliikuntapaikka (Polvijärventie 6). Avajaisia vietimme syksyllä 2017.

Lähiliikuntapaikan tarjonta:

- Monitoimiareena hiekkatekonurmi pinnoitteella, koko pituus 32m x leveys 15m
- Areenalla voi pelata esimerkiksi: jalkapalloa, petangueta, bocciiaa, mölkkyä ja sählyä
- Portaalikeinu 2 kpl
- Linnunpesäkeinu
- Vitoskeinu
- Trampoliinit 2kpl
- Parkour
- Köysirata
- Karuselli

- Koripalloteline
- Beachvolley-kenttä
- Juoksuestesaidat
- Pituushyppypaikka
- Juoksurata 40m
- Venytystankoja
- Kuulantyöntöpaikka
- Muutamia kuntosalilaitteita (Cross Trainer, Upper Body Trainer)
- Hiekkakenttä mahdollistaa esimerkiksi pesäpallon pelaamisen
- Katukoris

Kirkonkylän urheilukenttä

Kirkonkylän urheilukenttä sijaitsee kirkonkylän välittömässä läheisyydessä. Kentällä on tiilimurskapintaiset juoksuradat, kenttäalueella on kivituhkapinta.

- Yleisurheilulajit/ Jalkapallo/ Pesäpallo

Tällä hetkellä urheilukenttä elää muutosvaihetta: korjataanko entistä urheilukenttää vai rakennetaanko aivan uusi urheilukenttä vapaa-aikatalon läheisyyteen tien toiselle puolelle.

Sotkuman Urheilukenttä

Sotkuman koulun (osoite: Käsämäntie 6A) ja päiväkodin yhteydessä sijaitsee nurmipintainen urheilukenttä sekä jääkiekkokaukalo.

- yleisurheilu/ Jalkapallo/ Pesäpallo /Talvisin jääkiekko

Sotkuman Frisbeegolf-rata

Radan kuvaus: Maastonmuodoiltaan rata on mukavan vaihteleva, osittain hiekkakuopan reunamaa ja metsämaastoa kiertävä 9-väyläinen rata Sotkumassa. Osa väylistä on avoimempaa maastoa ja osa teknisempää heittämistä vaativaa. Rata on perustettu vuonna 2016. Ratamestarina toimii Sotkuman Lapset ry. Radan käytöstä ei peritä maksua. Osoite: Iivanantie 18, 83750 Sotkuma

Sotkuman kuntopolut

Sotkumassa on myös erinomaiset maastojuoksumahdollisuudet esimerkiksi polkujuoksuun.

Kuntopolut soveltuvat niin perhelenkkeilyyn kuin vaativampaankin polkujuoksupahtumaan. Polut kulkevat kauniissa harjumaisemissa ja rinteissä.

Leikkipuistot

Pyykkärinpuisto ja -leikkikenttä, päiväkotikiikuri Peukaloisen (osoite: Rinnetie 12) yhteydessä. Lähiliikuntapaikka on koulukeskuksen yhteydessä, Polvijärventie 6. Sotkuman koulun ja päiväkodin leikkikenttä, Käsämäntie 6A. Sotkuman koulun ja päiväkodin yhteydessä sijaitsee nurmipintainen urheilukenttä sekä jääkiekkokaukalo.

Uimarannat

Kirkonkylän uimaranta

Kirkonkylän uimala sijaitsee urheilukentän läheisyydessä (Kirkkojoki). Alueella ovat pukusuojat ja beach volley -kenttä. Uimarannan huolto: Polvijärven kunta / tekninentoimi.

Huhmarin Lomakeskus uimaranta

Huhmarisentie 43, 83700 Polvijärvi

Puh. 0207 691 230 / vastaanotto@huhmarisvaaranloma.fi / myynti@huhmarisvaaranloma.fi

Kylien uimarannat: tark. verkosta, kylätoimikunnan huollettavia

Hiihtolatuverkosto

Kirkonkylä

Polvijärven kunta tarjoaa hiihdon ystäville hiihtolatureittejä Polvijärven kirkonkylän alueella sekä avustaa maaseutukylien hiihtolatuja hoitoa.

Kirkonkylällä hoidettuja hiihtolatuja on yhteensä 5 km, josta valaistua latua on 3 km.

Lisäksi Polvijärven kirkonkylältä on ulkoilu- / latureitti Polvijärvi - Lomakeskus Huhmari - Polvijärvi. Jalkaisin reitin pituus on yhteen suuntaan 16 km ja hiihtäen 14 km. Liitteenä kartta.

Sotkuma

Sotkuman kylän alueella valaistua latureittiä on 2,5 km.

Hukkala – Saarivaara – Lehtovaara

Kolmen kylän pirtiltä lähtee 2 km valaisematon latu (osoite: Kaavintie 106).

Martonvaara

Martonvaaran kylältä lähtee valaisematon perinteisen tyylin latu 1,5, km ja järvelle 10 km valaisematon perinteisen tyylin latu. Ladut ovat tarkoitettu perinteisen tyylin retkihihtoon ja laduilla on koirien juoksuttaminen sallittua kytkettynä.

Reitin varrella on myös kaksi laavua: Laivarannan venerannassa ja toinen Hovinahossa (Pentin laavu).

Ruvaslahti

Ruvaspirtiltä (Noisniementie 3) lähtee 1 km valaistulatu (osoite: Noisniementie 3).

Sola

Saarilan Maatilamatkailu valaisematon perinteisen tyylin latu 5 km. Käytettävissä sääolosuhteiden salliessa.

Jäähalli

Jäähallin valmistumisvaiheet / historiaa

Vuonna 1996 Polvijärven Urheilijat käynnisti kylmän luonnonjäähallin rakentamisen. Tavara - ja rahalahjoitusten ja ennen kaikkea runsaan talkootyön ansiosta jäähalli valmistui siten, että ensimmäinen ottelu pelattiin 21.12.1996.

Vuonna 1997 jäähalliin asennettiin tekojäälaitteisto, joka pidensi pelikautta usealla kuukaudella. Vuonna 2000 halliin asennettiin eristys ja ilmastointi. Pukuhuonetiloina jäähallin käyttäjät käyttävät viereisen vapaa-aikatalon pukuhuoneita.

Jäähallin käyttö

Jäähallin päiväkäyttäjänä ovat enimmäkseen koululaiset. Iltakäyttö painottuu Polvijärven Urheilijoiden sarjatoimintaan osallistuville jääkiekkjoukkueille harrastevuoroja unohtamatta.

Jäähallissa on sekä mailattomia että mailallisia yleisluisteluvuoroja, jotka ovat maanantaista-perjantaihin kello 15.00 - 17.00. Perheluisteluvuorot ovat sunnuntaisin kello 10.00 - 12.00 (mailaton kello 10.00 - 11.00 ja mailallinen kello 11.00 - 12.00).

Jääkiekkoturnaukset ovat joko lauantaisin tai sunnuntaisin.

Jäähallin yleisluisteluvuorot ja perheluisteluvuorot ovat maksuttomia.

Viikoittaiset jäähallivuorot ovat Polvijärven kunnan nettisivuilla: www.polvijarvi.fi

Ulkojää

Ulkojää jäädyytetään olosuhteiden mukaisesti. Ulkojää sijaitsee jäähallin vieressä.

7.2 Sisäliikuntapaikat

Vapaa-aikatalo

Polvijärven vapaa-aikatalo on valmistunut vuonna 1985 ja se on edelleen erittäin aktiivisessa käytössä. Reilun 2000 m² vapaa-aikatalon tiloihin mahtuu mm. täysimittainen salibandy- ja tenniskenttä. Halli voidaan jakaa väliseinillä kolmeen eri osastoon, joista kuhunkin mahtuu lentopallokenttä.

Vapaa-aikatalon remontti

Vapaa-aikatalon remontti alkaa toukokuussa 2018 ja sen olisi määrä valmistua vuoden 2019 alkuun mennessä. Remontin yhteydessä nuorisotiloja muutetaan niin, että esikoulu- ja iltapäiväkerhotoiminta pääsevät aloittamaan toimintansa vapaa-aikatalon uusissa tiloissa.

Kuntosali

Liikuntatiloihin sisältyy myös monipuolinen kuntosali, joka on kaikkien kuntalaisten käytössä maksutta. Remontin yhteydessä kuntosalin käyttö uudistuu siten, että kuntosaliin tulee olemaan oma sisäänkäynti, joka toimii kulun valvontakortilla. Näin ollen kuntosali on avoinna joka päivä kellon ajasta riippumatta.

Vapaa-aikatalolla on myös kahvio, joka toimii mm. erilaisten yhdistysten, järjestöjen ja seurojen kokoontumistilana.

A-Sali

A-sali on Kirkonkylän alakoulun yhteydessä. Sali on päivisin koulujen käytössä ja iltaisin sekä viikonloppuisin urheiluseurojen, yhteisöjen sekä yksityisten käytössä.

A-salin salivuoroja haetaan erillisellä lomakkeella. Osoitteesta: <http://www.polvijarvi.fi/lomakkeet>

Salivuorojen haku ajalle 13.8. 31.12.2018 päättyy 31.5.2018.

Sotkuman koulun sali

Sotkuman liikuntasali on koulun yhteydessä. Sali on päivisin koulujen käytössä ja iltaisin sekä viikonloppuisin urheiluseurojen, yhteisöjen sekä yksityisten käytössä.

7.3 Muut liikuntamahdollisuudet

Lomakeskus Huhmari tarjoaa monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja hyvinvointia.

Tutustu osoitteessa: www.lomakeskushuhmari.com

Osoite: Huhmarisentie 43, 83700 Polvijärvi, puh. 0207 691 230



7.4 Sivistystoimen avustukset

Sivistyslautakunta päättää vuosittain vahvistetun käyttösuunnitelman puitteissa kulttuuri-, liikunta- nuoriso-, erityisryhmien / -järjestöjen sekä kylätoimikunnan / kyläyhdistyksen toimintaan myönnettävistä avustuksista. Avustukset julistetaan haettavaksi maaliskuussa.

7.5 Yhteystietoja

Salivaraukset

Vapaa-aikatalon / kuntosalin ja A-salin varaukset

Vapaa-aikakoordinaattori Sirpa Halonen 040 1046 204 / sirpa.halonen@polvijarvi.fi

Sotkuman koulun salivaraukset

Koulun johtaja Rauni Mutanen 040 1046 216 / rauni.mutanen@polvijarvi.fi

Osoitetiedot: Sotkuman koulu / Käsämäntie 6A, 83750 Sotkuma

Vapaa-aikatalo / Räätilintie 6, 83700 Polvijärvi

Polvijärven Jäähalli / Räätilintie 6, 83700 Polvijärvi

A-Sali / Polvijärventie 4, 83700 Polvijärvi