



Liikuttaako?

Toimintarajoitteisille
henkilöille suunnatun
Liikkujakyselyn ja
Seurakyselyn raportti

Aija Saari (toim.)

Raportti 1/2021

Aija Saari (toim.)

Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun
Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti

Valokuvat: Markus Kuoppala (kansikuva), Anne-Mari Heikkilä,
Lauri Jaakkola, Emmi Kallio ja Anne Tervahartiala.

Taitto: Eeva Meltio / Kraft Helsinki

Suomen Paralympiakomitea 2021
ISBN 978-952-69154-7-0 (verkkojulkaisu)

**SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA**

Avoimet Ovet



ERITYISLIKUNNANOHJAAJA
- kohti soveltavan liikunnan
kehityskumppanuutta

Sisälllys

Tiivistelmä.....	3
Sammandrag.....	5
Abstract.....	7
1. Johdanto.....	9
2. Liikkujakysely.....	15
2.1 Liikkujakyselyn toteutus	16
2.2 Vastaajien ilmoittamat vammat tai toimintarajoitteet.....	20
2.3 Osallistuminen liikunnan kansalaistoimintaan.....	25
2.4 Liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus	29
2.5 Harrastusympäristöt ja toiveet	33
2.6 Liikunnan esteet	42
Liikkujakyselyn yhteenveto	48
3. Seurakysely.....	49
3.1 Kyselyn taustat ja toteutus.....	50
3.2 Urheiluseurojen lähtötilanne	52
3.3 Yleistietoa vastaajista.....	55
3.4 Toimintaa järjestävät seurat ja yhdistykset	57
3.5 Toiminnan muodot ja soveltamisen keinot.....	60
3.6 Mikä motivoi ja mistä saatu tukea?.....	64
3.7 Toiminnan esteet ja tuen tarve.....	67
3.8 Kysynnän ja tarjonnan ytimessä	69
Seurakyselyn yhteenveto	73
4. Ajatuksia inklusiosta.....	74
4.1 Liikkujakyselyn inklusio	75
4.2 Seuratoimijoiden inklusio	79
Inklusioajatukset tiiviisti.....	82
5. Yhteenveto	83
Kirjallisuus.....	88
Liitteet	93

Tiivistelmä

Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Aija Saari (toim.), Suomen Paralympiakomitea 2021

Raportti kokoaa toimintarajoitteisille henkilöille osoitetun Liikkujakyselyn (n=1213) ja Seurakyselyn (n=334) tulokset. Raportin ovat koonneet Suomen Paralympiakomitea ja Liikuntatieteellinen Seura.

Liikkujakyselyn vastaajien enemmistö (65 %) oli naisia tai tyttöjä. Vastaajia tarkasteltiin ikäryhmissä (18 ja alle; 19–29; 30–64; 65 ja yli). Noin puolet ilmoitti osallistuneensa edellisen vuoden aikana jonkin liikuntaa järjestävän yhdistyksen toimintaan. Liikuntaryhmistä suosituimpia olivat yksityiset, muiden liikuntayhdistysten ja kuntien ryhmät. Omaehtoisen liikkumisen ympäristöistä suosituimmat olivat koti ja sen lähiympäristö.

Puolet vastaajista on joutunut vähentämään liikkumista ja liikunnan harrastamista koronan takia. Terveytensä kannalta niukasti liikkuvia oli hieman yli kolmasosa. Noin 70 % liikkuu alle suositusten. 65 % haluaisi liikkua enemmän.

Liikunnan harrastamisen esteistä useimmin mainittiin harrastamisen kalleus, sopivan kaverin ja harrastusryhmien puute, vamma tai terveydentila ja koronan pelko. Ympäristöön tai palveluihin liittyvistä tekijöistä useimmin mainittiin liikuntatilojen esteellisyys, saavutettavan ja ajantasaisen tiedon puute ja vammaispalvelujen ongelmat.

Vastaajien pieni vähemmistö ei kannata inklusiota tai puoltaa vahvasti omia vertaisryhmiä. Enemmistö näkee urheiluseurojen kaikille avoimessa toiminnassa mahdollisuuden saada lisää ja monipuolisempaa tarjontaa. Ei kuitenkaan riitä, että sinne pääsee. Siellä pitää pystyä toimimaan ja tuntea itsensä tervetulleeksi.

Seurakyselyn vastaajat edustavat 314 urheiluseuraa tai liikuntaa tarjoavaa yhdistystä, joista 66 % järjestää soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua tai joiden toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia harrastajia. Toimintaa järjestetään omilla kohdennetuilla erityisryhmissä ja kaikille avoimissa (yleisissä) ryhmissä ja harrastusympäristöissä. Toimintarajoitteisia henkilöitä on ohjaajina, valmentajina tai vapaaehtoistehtävissä urheiluseuroista vain 10 prosentissa.

Niissä seuroissa ja yhdistyksissä, jotka järjestävät toimintaa, toimintarajoitteisten mukana olo nähdään tärkeänä ja seuran yhteiskunnallisena veloitteena. Seurat tarvitsevat eniten tukea ohjaajien, vapaaehtoisten, kohderyhmän ja sponsorien löytämisessä sekä tiloihin liittyvissä asioissa.

Inklusion eteneminen edellyttää toimenpiteitä sekä paikallisella että valtakunnallisella tasolla. Seurojen tulee ryhtyä aktiivisesti poistamaan toimintarajoitteisten henkilöiden mukaan tulon esteitä. Kunnat voivat vauhdittaa toimintaa ohjaamalla tukiaan yhdenvertaisesti toimiville seuroille. Liikuntajärjestöille suositellaan yhdenvertaisuuteen liittyvien ohjelmien tarkastelua YK:n vammaissopimuksen (CRPD) näkökulmasta. Toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaiset osallistumismahdollisuudet yleiseen toimintaan tulee olla soveltavan liikunnan kehittämisen lähtökohta.

Avainsanat: soveltava liikunta, vammaisurheilu, toimintarajoitteisuus, inklusio, urheiluseura

Sammandrag

Liikuttaako? Rapport över motionsträningsenkäten som riktades till personer med funktionsnedsättning samt enkät för föreningar. Aija Saari (red.), Finlands Paralympiska Kommitté 2021

Rapporten innehåller en sammanställning av resultaten från Motionsträningsenkäten som riktades till personer med funktionsvariationer (n=1213) och Föreningsenkäten (n=334). Rapporten har sammanställts av Finlands Paralympiska Kommitté och Liikuntatieteellinen Seura (LTS).

Bland **respondenterna i Motionsträningsenkäten** var majoriteten (65 %) kvinnor eller flickor. Respondenterna undersöktes i olika ålderskategorier (18 och yngre; 19–29; 30–64; 65 och äldre). Ungefär hälften angav att de under det senaste året har deltagit i motionsverksamhet som ordnas av föreningen. De mest populära motionsgrupperna var privata grupper, övriga idrottsföreningars grupper och grupper i kommunal regi. De mest populära områdena för motionsträning på eget initiativ var hemmet och dess närmiljö.

Hälften av respondenterna har varit tvungna att minska på motionsträningen och hur de rör på sig på grund av coronaviruset. Drygt en tredjedel rör på sig relativt lite på grund av hälsorelaterade begränsningar. Cirka 70 % rör på sig mindre än rekommenderat. 65 % vill röra på sig mer.

För höga kostnader, brist på en lämplig kompis samt hobbygrupper, funktionsvariationen och hälsotillstånd och rädslan för coronaviruset var de orsaker som oftast upplevdes som hinder. Bland faktorerna som hör samman med omgivningen eller tjänsterna angav de flesta respondenterna bristen på tillgänglighet till idrottslokaler, avsaknaden av tillgänglig och aktuell information, samt problem i funktionshinderservicen.

En liten minoritet av respondenterna stöder inte inkludering eller förespråkar starkt egna kamratgrupper. Majoriteten anser att idrottsföreningar med verksamhet som är öppen för alla skapar en möjlighet att få ett bredare och mer mångsidigt utbud. Det räcker ändå inte att man kan ta sig dit. Man ska också kunna göra något där och känna sig välkommen.

Respondenterna i föreningsenkäten representerar 314 idrottsklubbar eller föreningar som anordnar motionsträning. 66 % av dem anordnar individuellt anpassad motion, parasport, eller verksamheter där personer med funktionsnedsättning får delta. Verksamheten anordnas i specifika specialgrupper och i öppna (allmänna) grupper samt som hobbyverksamhet. Endast 10 procent av idrottsklubbarna har instruktörer, tränare eller volontärer som har funktionsnedsättning.

I de klubbar och föreningar som anordnar verksamhet anses det vara viktigt att personer med funktionsnedsättning deltar, och detta uppfattas som klubbarnas samhälleliga skyldighet. Klubbarna behöver mest stöd med att hitta instruktörer, volontärer, den rätta målgruppen och lämpliga sponsorer, samt med frågor som rör utrymmena.

För att inkluderingsarbetet ska fortskrida krävs det åtgärder såväl på lokal som på landsomfattande nivå. Föreningarna ska aktivt börja undanröja hinder för att personer med funktionsvariationer ska kunna delta. Kommunerna kan snabba på verksamheten genom att rikta in sitt ekonomiska stöd till klubbar vars verksamhet baseras på likabehandling. Rekommendationen till idrottsorganisationer är att granska program för likabehandling utifrån perspektivet för FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (CRPD). Anpassade motionens premiss borde vara att utveckla jämlika allmänna motionsmöjligheter för personer med funktionsnedsättningar.

Nyckelord inkludering, personer med funktionsnedsättningar, föreningar, anpassad fysisk aktivitet, parasport

Abstract

Liikuttaako? A report for the survey on physical activity for persons with a disability and the related survey conducted with sports clubs. Aija Saari (ed.), Finnish Paralympic Committee 2021

The report summarises the results of the survey on physical activity for persons with a disability (n = 1213) and the related sports clubs survey (n = 334). The report was prepared by the Finnish Paralympic Committee and the Finnish Society of Sport Sciences.

The majority of **respondents to the physical activity survey** (65%) were female. The respondents were categorised into age groups (18 and below; 19–29; 30–64; 65+). About half of the respondents stated that they had participated in the activities of a sports club or association during the previous year. The most popular exercise groups were those organised by private clubs and other sports associations, and municipal groups. The most popular environments for independent exercise were home and its immediate surroundings.

Half of the respondents have had to reduce physical activity and exercise due to the covid-19 pandemic. Just over one third moved little from the health perspective. Approximately 70% move less than is officially recommended; 65% would like to move more.

The most frequently mentioned barriers to exercising were the cost of exercising, lack of an exercise partner or group, disability or state of health and fear of coronavirus. The most frequently mentioned factors related to services, offerings or environment were the poor accessibility of sports facilities, a lack of accessible and up-to-date information and problems with disability services.

A small minority of respondents do not support inclusion or strongly support having separate peer groups. The majority see the open-to-all activities of sports clubs as an opportunity to gain wider and more diverse offerings. But it's not enough to be allowed to join in. You need to be able to function there, and feel welcome, too.

The **respondents of the sports clubs survey** represent 314 sports clubs or associations, and 66% of them organise adaptive sports or disabled sports or have people with disabilities involved in their activities. Activities are organised in specific, targeted groups and in general (open-to-all) groups and recreational environments. Only 10% of sports clubs have persons with disabilities as instructors, coaches or volunteers.

In clubs and associations that organise activities, the participation of people with disabilities is seen as important and as a social duty of the club. The clubs need the most support in finding instructors, volunteers, target groups and sponsors, as well as in matters related to facilities.

The advancement of inclusion requires measures at both the local and national levels. Clubs need to take steps to actively remove barriers to persons with disabilities joining in. Municipalities can accelerate their activities by directing their subsidies to non-discriminatory clubs. It is recommended that sports organisations review their equality programmes from the perspective of the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD). Equal opportunities for persons with disabilities to participate in general activities must be the starting point for developing adaptive activities.

Keywords inclusion, persons with disabilities, sports clubs, adapted physical activity, disability sport



1. Johdanto

Liikunta, liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat välineitä toimintakyvyn ylläpitoon. Harrastaminen tuo hyvää oloa, ystäviä ja sosiaalista pääomaa. Liikunta ja urheilu tarjoavat väyliä vapaaehtoistehtäviin, ammattiin ja esimerkiksi huippu-urheilijaksi. Yhdenvertainen liikkumaan pääsy, urheileminen ja mahdollisuus toimia erilaisissa rooleissa on kaikkien oikeus toimintakykyyn tai vammaan katsomatta¹.

Toimintarajoitteisuus (vamma, pitkäaikaissairaus) koskee noin viidesosaa väestöstä. Vammaisten ja toimintarajoitteisten aikuisten vapaa-ajan liikuntaan ja urheiluun osallistumista on tutkittu niukasti. Vammaisfoorumin kyselyyn (Vesala & Vartio 2019) vastanneista (n=1525) 39 % ilmoitti, että on päässyt osallistumaan urheilun toimintaan hyvin, saman verran ilmoitti päässeensä huonosti ja 20 % ei halunnut osallistua urheiluun. Kouluterveyskyselyn ja LIITU-seurannan perusteella tiedetään, että toimintarajoitteiset lapset ja nuoret liikkuvat ja harrastavat vähemmän kuin vammattomat nuoret (Tuloskortti 2018).

Raportin tarkoituksena on tuottaa tietoa soveltavan liikunnan, vammaisurheilun ja toimintarajoitteisille suunnattujen palvelujen kehittämiseksi urheiluseuroissa, liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä ja kunnissa. Raporttiin on koottu kahden syksyllä 2020 tehdyn kyselyn tulokset. Toimintarajoitteisille henkilöille osoitettuun **Liikkujakyselyyn** vastasi 1213 henkilöä. Raportin toisessa luvussa kerrotaan kuinka paljon he harrastavat ja liikkuvat, mitkä tekijät estävät toimintarajoitteisia henkilöitä osallistumasta liikunnan kansalaistoimintaan ja mitä he toivovat liikuntapalveluilta.

Kolmannessa luvussa kerrotaan, mitä soveltavan liikunnan tai vammaisurheilun palveluita urheiluseurat ja liikuntaa järjestävät yhdistykset ovat toteuttaneet ja millaista tukea ne tarvitsevat, jotta ne voisivat paremmin palvella toimintarajoitteisia henkilöitä. **Seurakyselyyn**, joka osoitettiin urheiluseuroille ja muille liikuntaa järjestäville yhdistyksille, tuli 334 vastausta.

Neljänteen lukuun on tiivistetty näiden molempien kyselyiden vastaajien ajatuksia inklusiosta ja kaikille avoimesta toiminnasta. Raportin viimeisessä eli viidennessä luvussa kootaan yhteen viestit seuroille, kunnille ja valtakunnan tason toimijoille.

¹ Liikunnan yhdenvertainen saavutettavuus perustuu liikuntalakiin, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslakeihin sekä YK:n ihmisoikeussopimukseen (CRPD), joka velvoittaa myös Suomen valtiota.

Suomen Paralympiakomitea on tuottanut raportin yhteistyössä Liikuntatieteellisen Seuran (LTS) kanssa. LTS:lla on pitkä historia soveltavan liikunnan alueella. LTS ja opetusministeriö järjestivät ensimmäiset erityisliikunnan neuvottelupäivät (nykyisin: soveltavan liikunnan päivät) vuonna 1986 ja tapahtuma järjestetään edelleenkin neljän vuoden välein. Lisäksi LTS koordinoi alan asiantuntijoista koostuvaa soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmää ja pyrkii edistämään soveltavan liikunnan asemaa Suomessa hankkeiden, tapahtumien ja tiedeviestinnän avulla.

Raportin kokoamisesta on vastannut Suomen Paralympiakomitean tutkimuspäällikkö Aija Saari ja Liikkujakyselyn tilastoanalyseista **Timo Ala-Vähälä** Liikuntatieteellisestä Seurasta. Lisäksi kyselyjen laadinnassa ja lopputyöstössä olivat mukana edellä mainituista organisaatioista **Nina Peltonen, Riikka Roitto, Vilja Sipilä** ja **Lauri Jaakkola**. Raportti sisältää käynnistyneiden Avoimet ovet -hankkeen ja SLKK-hankkeen lähtötilanteen. Tarkoitus on toistaa kyselyt uudelleen kolmen vuoden päästä ja tarkastella muutosta. Onko hankkeiden aikana onnistuttu kaventamaan kysynnän ja tarjonnan välistä kuilua ja helpottamaan toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumaan pääsyä?

Vammaisuus, soveltava liikunta ja urheilu

Vammaisista tai toimintarajoitteisista henkilöistä moni tahtoo liikkua ja harrastaa, mutta ei löydä sopivaa harrastusta tai pääse mukaan. Suomalaisista urheiluseuroista moni on valmis järjestämään soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua, mutta ei tiedä miten toimintaa käynnistetään tai mistä osallistujat tavoitetaan. Tästä puhutaan kysynnän ja tarjonnan ongelmana.

Perinteisesti vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan vapaa-ajantoiminnan järjestäminen on maassamme kuulunut vammaisten ja pitkäaikaissairaiden omille yhdistyksille, erityislaitoksille ja kunnille. Inklusiomalli tuli liikuntakentälle koulumaailmasta 1900-luvun lopulla. Liikunnan kansalaistoiminnassa se näkyi aluksi yksittäisten vammaisurheilijoiden tai lajiryhmien siirtymisenä urheiluseuroihin. Osa vammaisurheilun lajeista, kuten vammaisratsastus (nykyisin: pararatsastus) ja kehitysvammaisten judo (nykyisin: sovellettu judo) käynnistyivät suoraan lajiliiton alaisuudessa ja siirtyivät sitä kautta osaksi urheiluseurojen toimintaa.

Vammaisurheilujärjestöt ryhtyivät vauhdittamaan muutosta opetus- ja kulttuuriministeriön tukemilla hankkeilla 2000-luvun alussa. Hankkeiden myötä urheilun kieleen vakiintuivat käsitteet lajiliittointegraatio, inkluusio ja kaikille avoin (toiminta). Yli 15 vuotta kestäneen muutosvaiheen aikana vastuu vammaisurheilun lajeista on vähitellen siirtynyt vammaisurheilujärjestöiltä lajiliitoille.

Vammaisurheilujärjestöjen yhdistymiset ovat osa organisaatiotason integraatioprosesseja. Vuonna 2010 elinsiirtourheilun sekä liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten liikuntajärjestöt aloittivat yhteisen toiminnan VAU:n (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU) nimellä. Prosessin viimeisimmässä vaiheessa VAU ja Suomen Paralympiakomitea yhdistyivät. Järjestöjen osalta nykytila on sellainen, että Suomen Paralympiakomitea toimii muiden vammaiskilpaurheiluun liittyvien tehtävien lisäksi palvelujärjestönä vammaisurheiluun ja toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaan liittyvissä erityiskysymyksissä. Soveltava Liikunta SoveLi jäsenorganisaatioineen vastaa useiden diagnoosipohjaisten järjestöjen terveyttä tukevasta liikunnasta ja Kuurojen Urheiluliitto toimii kuurojen liikunnan ja urheilun kattojärjestönä.

Tässä raportissa käytetään seuraavia käsitteitä:

Seura ja yhdistys

Tässä raportissa puhutaan seuroista, kun tarkoitetaan urheilu- ja liikuntaseuroja, joiden toiminnan pääasiallinen tarkoitus on liikunta tai urheilu. Yhdistyksillä viitataan esimerkiksi vammais-, kansanterveys- tai potilasyhdistyksiin, joiden toiminnassa liikuntaa tai urheilua toteutetaan muun toiminnan ohessa.

Soveltava liikunta (erityisliikunta)

Aikaisemmin puhuttiin erityisryhmien liikunnasta tai erityisliikunnasta, jolla viitattiin liikuntaan, jonka harrastajalla on "sairauden, vamman tai toimintarajoitteisuuden vuoksi vaikeuksia harrastaa riittävästi liikuntaa ja käyttää yleisiä liikuntapalveluja tai jolle liikunnalla oli erityinen terveydellinen ja kuntouttava merkitys". (Erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö 1981, 10.) Soveltavan liikunnan käsitteestä on vähitellen muodostunut erityisliikunnan korvaava pääkäsite. Esimerkiksi kilpailamiseen tähtäävä vammaisurheilu tai vapaaehtoisena urheiluseurassa toimiminen eivät kuitenkaan ole "soveltavaa liikuntaa". Siksi raportissa käytetään

Avoimet ovet -hanke

1.6.2020 käynnistyneen Avoimet ovet -hankkeen tavoitteena on lisätä kaikille avoimen seura- ja liikuntatoiminnan tarjontaa. Hanketta koordinoi Suomen Paralympiakomitea. Hanketta tehdään liikunnan aluejärjestöjen, lajiliittojen ja Liikuntatieteellisen Seuran kanssa. Noin 50 pilottiseuran joukossa on seuroja, jotka vasta aloittelevat soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua, ja seuroja, joissa on ollut toimintaa jo pidemmän aikaa. Seurat ja lajit sparraavat toinen toisiaan. Jos kolmivuotinen hanke onnistuu, vuonna 2023 vammaisten ja toimintarajoitteisten liikkujien määrä seuroissa on kaksikertaistunut ja Suomen Paralympiakomitean Löydä oma seura -palvelusta löytyvien palveluntarjoajien määrä kolminkertaistunut. Hanketta tehdään opetus- ja kulttuuriministeriön tuella. Lisätietoja hankkeen verkkosivuilta <https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet/avoimet-ovet-hanke>

Liikuntatieteellisen Seuran SLKK-hanke

Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hanke on LTS:n kesällä 2020 käynnistämä valtakunnallinen kuntien erityisliikunnanohjaajien työnkuvaa kehittävä hanke. Sen tavoitteena on vastata kuntien kasvaneeseen tarpeeseen tarjota kaikille avointa liikuntaa. Hanke on suunniteltu kolmivuotiseksi ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Erityisryhmiin laskettavien kuntalaisten määrä tulee tulevaisuudessa kasvamään väestön ikääntyessä sekä tunnistettaessa uusia vähemmistöryhmiä. Kaikille avoin tai soveltava liikunta ei voi jäädä yksin erityisliikunnanohjaajan toteutettavaksi. Jatkossa kuntien palveluntarjonnassa tulevat korostumaan toimivat palveluketjut sekä yksilölliset ratkaisut. SLKK-hankkeen tavoitteena on, että tulevaisuudessa erityisliikunnanohjaajat toimivat soveltavan liikunnan koordinaattoreina ja tukevat paikallisia toimijoita kaikille avoimen toiminnan järjestämiseksi.

Hankkeessa mukana olevat pilottikunnat luovat uusia yhteistyömalleja kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi paikallisten kehityskumppaneiden kanssa. Hankkeen tavoitteena on luoda yhteiset suuntaviivat ja ohjeet kunnille kaikille avoimen ja soveltavan liikunnan järjestämiseksi.

Lisätietoja LTS:n verkkosivuilta <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/tutkimus-ja-hankkeet/slkk-hanke.html>

rinnakkain käsitteitä soveltava liikunta ja vammaisurheilu, ja niitä täydennetään tarvittaessa.

Toimintarajoitteisuus, vammaisuus ja pitkäaikaissairaus

Käsitteet, joilla vammaisuudesta ja pitkäaikaissairauksista puhutaan, muuttuvat ajassa. Aikaisemmin saatettiin puhua erityisryhmistä tai erityisryhmiin kuuluvista henkilöistä. Tässä raportissa toimintarajoitteisuudella tarkoitetaan henkilöitä, joilla vamma tai sairaus rajoittaa pysyvästi tai tilapäisesti kykyä liikkua, toimia, hahmottaa, suunnistautua, muistaa, ymmärtää tai kommunikoida. Erilaisia liikkumisen tai toimimisen esteitä on esimerkiksi liikuntavammaisilla, näkövammaisilla, kuulovammaisilla ja kehitysvammaisilla henkilöillä sekä henkilöillä, joilla on erilaisia pitkäaikaissairauksia. Toimintarajoitteisuus ei ole välttämättä ikäsidonnaista, mutta ikääntymiseen liittyy toimintakyvyn heikkeneminen.

Vammaisurheilusta, paraurheilusta ja muista niihin liittyvistä käsitteistä on koottu terminologiaopas Suomen Paralympiakomitean sivuille <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/medialle/terminologiaa>.



2. Liikkujakysely

Aija Saari ja Timo Ala-Vähälä

2.1 Liikkujakyselyn toteutus

Kyselyn toteutus

Kysely toimintarajoitteisille henkilöille toteutettiin sähköisenä webropol-kyselynä. Tässä raportissa siitä käytetään nimeä Liikkujakysely. Sen tavoitteena oli tuottaa ymmärrystä toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisesta, liikuntaan osallistumisen esteistä ja koota palautetta liikuntatarjonnan kehittämiseksi.

Kyselylomake (liite 7) julkaistiin suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Päälevityskanavia olivat Liikuntatieteellisen Seuran ja Suomen Paralympiakomitean verkostot, kuten vammais- ja kansanterveysjärjestöt, Avoimet ovet -hankkeen järjestökumppanit² ja SLKK-hankkeen kuntakumppanit³.

Kysely oli auki kuusi viikkoa ja 14.12.2020 mennessä saatiin 1213 vastausta. Kymmenessä vastauksessa taustamuuttujat oli merkitty puutteellisesti ja yksi Ahvenanmaalta tullut vastaus poistettiin⁴, joten tilastolliseen analyysiin otettiin 1202 vastausta. Avointen kysymysten analyysiin otettiin mukaan kaikki vastaukset. Tilastollisista analyyseistä (excel) vastasi Timo Ala-Vähälä. Avointen vastausten analyysistä vastasi Aija Saari.

Suomi on pieni maa ja soveltavan liikunnan piirit pienet. Jotta vastaajia ei voisi tunnistaa tehtiin seuraavat ratkaisut⁵: Tarkan iän sijasta lomakkeelle laadittiin neljän luokan ikäryhmittely (18 ja alle; 19–29; 30–64; 65 ja yli). Vastaajilta ei kysytty diagnoosia vaan toimintarajoitetta, mutta vastausta oli mahdollista täydentää. Lisäksi pakollisissa kysymyksissä oli mahdollisuus valita vaihtoehto en osaa sanoa/ en tahdo vastata. Vastaajan nimeä tai yhteystietoja ei kysytty, poikkeuksena erillinen

2 Avoimet ovet -hankkeen kumppanilista löytyy Suomen Paralympiakomitean verkkosivuilta <https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet/avoimet-ovet-hanke>

3 SLKK-kuntakumppanien lista löytyy Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilta <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/tutkimus-ja-hankkeet/slkk-hanke/yhteystiedot.html>

4 Yhden vastauksen pohjalta ei voi tehdä Ahvenanmaata koskevia johtopäätöksiä. Vastaukset olivat mukana avointen kysymysten analyysissä.

5 Arvontalomakkeen yhteystietojen perusteella mukana oli kymmenkunta kahteen kertaan vastannutta. Vastaaja on voinut haluta osallistua kyselyyn kahteen kertaan arvonnalla tai hän on vastannut perheenjäsenen puolesta. Vastaajien tunnistaminen ja mahdollisten tuplavastauksien poistaminen on mahdotonta.

arvontalomake, jolle tallennettuja tietoja ei voi yhdistää kyselyyn. Viiden S-lahjakortin arvontaan osallistui 992 vastaajaa.

Tässä raportissa vastaajia tarkastellaan alueittain (vastaajan asuinpaikka), asuin ympäristön, kunnan koon, mutta etenkin vastaajien iän, sukupuolen ja toimintarajoitteen mukaan. Osa kuntien palveluita sivuavista tuloksista (alue, asuin ympäristö, kunnan koko) julkaistaan syksyllä 2021 "Soveltavan liikunnan tilanne Suomen kunnissa 2019/2020" -raportissa (Ala-Vähälä 2021). Julkaisemattomia tuloksia käytetään hankkeiden kehittämistyössä.

Tietoa vastaajista

Alueittaisessa tarkastelussa jouduttiin tekemään tulkintoja liikunnan aluejärjestöjen sijoittamiseksi kartalle. Taulukko 1:ssä kuvattu maakuntien yhdistely vastaa pääpiirteittäin liikunnan aluejärjestöjakoja. Lisäksi maakunnat on yhdistetty siten, että missään yksikössä vastaajien määrä ei ole kolmeakymmentä vähempää. Yli 500 000 tuhannen asukkaan kuntia on vain Helsinki. Maakuntayhdistelmät sijaitsevat yleensä pääpiirteittäin saman aluehallintoviraston alueella. Yhdistetty maakuntaluokittelu otettiin myöhemmän analyysin pohjaksi.⁶

Pienimmissä kunnissa asutaan tyypillisimmin harvaan asutulla maaseudulla. Toisaalta Suomessa on etenkin kuntaliitosten jälkeen suuria, alueellisesti laajoja kaupunkeja, joissa on myös maaseutumaista asutusta. Osa keskisuurissa ja suurissa kaupungeissa asuvista vastaajista ilmoitti asuvansa haja-asutusalueella. Useiden maakuntien tai maakuntayhdistelmien osalta kyselyssä painottuvat maakuntien keskukset. Samalla on muistettava, että kyseiset keskukset ovat pinta-aloiltaan laajoja kuntia, joiden reuna-alueilla asuvat voivat kokea asuvansa haja-asutusalueilla. (Taulukko 2)

Kyselystä tiedotettiin suurelta osin erilaisten järjestöjen (Suomen Paralympiakomitea ja sen hankekumppanit) ja LTS:n hankkeen pilottikuntien kautta. Lisäksi esimerkiksi Vantaan kaupunki markkinoi kyselyä sosiaalisessa mediassa. Kyselyn

⁶ Maakuntakohtaisia tuloksia arvioitaessa on muistettava, että Päijät-Hämettä koskevat tiedot perustuvat kolmen neljäsosan osalta Lahdesta tulleisiin vastauksiin; Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun tiedot samassa suhteessa Oulun vastauksiin; Lapin tiedot perustuvat vastaavissa määrin Rovaniemen tilanteeseen. Uudenmaan tiedot perustuvat pääosin pääkaupunkiseudun kolmen suuren kaupungin vastauksiin.

Määrä / ilmoitettu kunta	alle 5000	5000 - 9999	10.000 - 19.999	20.000 - 49.999	50.000 - 99.999	100.000 - 199.999	200.000 - 500.000	yli 500.000	Yht.
Etelä-Karjala, Kymenlaakso	7	2		12	33				54
Etelä-Pohjanmaa, Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa	5	3	8	3	16				35
Etelä-Savo, Pohjois-Savo, Pohjois-Karjala	5	10	8	17	22	17			79
Kanta-Häme, Pirkanmaa	4	9	15	23	10		47		108
Keski-Suomi	5	6	9	3		56			79
Lappi	3	3		4	30				40
Pohjois-Pohjanmaa, Kainuu	1	11	6	9			61		88
Päijät-Häme		2	3	3		31			39
Satakunta, Varsinais-Suomi	2	11	26	24	28	74			165
Uusimaa	3	5	3	58	10		299	137	515
Kaikki yhteensä	35	62	78	156	149	178	407	137	1202

Taulukko 1. Yhdistetty maakuntaluokittelu. Vastaajat (n= 1202) ryhmiteltyinä asuinpaikan mukaan alueittain siten, että maakuntien jaottelu vastaa pääpiirteittäin liikunnan aluejärjestöjä.

levittämiskanavat ovat saattaneet vaikuttaa siihen, että pienistä kunnista on ali-edustus.

Vastaajien joukossa Uusimaa on selkeästi yliedustettu. Aliedustettuja ovat etenkin luokat "Etelä-Pohjanmaa, Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa" ja "Etelä-Savo, Pohjois-Savo, Pohjois-Karjala". Etelä-Pohjanmaan, Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan alue erosi muista myös siinä, että haja-asutusalueilla asuvien osuus oli suurempi kuin muilla alueilla.

Jokaisesta yli 50 000 asukkaan kunnasta on vähintään yksi vastaaja. Pienemmissä suuruusluokissa edustettuina olevien kuntien määrä vähenee asteittain: 10 000–19 999 kunnista on kolme neljännestä edustettuina, 5 000–9 999 asukkaan kunnista

Maakunta	1	2	3	4	5	6	Kaikki yhteensä
Etelä-Karjala, Kymenlaakso	6	7	15	23	1	2	54
Etelä-Pohjanmaa, Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa	7	8	6	14			35
Etelä-Savo, Pohjois-Savo, Pohjois-Karjala	9	20	8	42			79
Kanta-Häme, Pirkanmaa	9	17	13	66	2	1	108
Keski-Suomi	9	10	9	51			79
Lappi	5		5	29		1	40
Pohjois-Pohjanmaa, Kainuu	5	6	16	61			88
Päijät-Häme	3	4	7	23	2		39
Satakunta, Varsinais-Suomi	10	15	27	111	1	1	165
Uusimaa	13	21	57	416	5	3	515
Kaikki yhteensä	76	108	163	836	11	8	1202

1. Asun maaseudulla, lähellä ei ole naapureita tai heitä on vähän
2. Asun maaseudulla, kunnan keskustaajamassa tai vastaavalla alueella
3. Asun maaseutumaisella alueella, mutta lähellä kaupungia
4. Asun kaupungin keskustassa tai lähiössä
5. Jokin muu
6. Ei vastausta

Taulukko 2. Vastaajien asuinympäristö (n= 1202), sovelletun maakuntajaon mukaan.

noin puolet, ja alle 5 000 asukkaan kunnista on vajaa kolmannes kuntia, joista on vähintään yksi vastaaja.

Vastaajien joukossa ovat yliedustettuja 30–64-vuotiaat ja aliedustettuja etenkin 65-vuotta täyttäneet. Kaksikymmentäkaksi vastaajaa ei halunnut ilmoittaa sukupuoltaan tai ilmoitti olevansa muunsukupuolinen. Muunsukupuolisten ja sukupuoltaan ilmoittamattomien osuus on niin pieni, että heidän tilanteestaan ei voi tehdä tilastollisesti luotettavia johtopäätöksiä.

Naisia on kaksi kertaa enemmän kuin miehiä. Tässä on selvä yliedustus suhteessa väestöön. Naisvastaajien yliedustus on samaa luokkaa kuin esimerkiksi Vammaisfoorumin kyselyssä (ks. Vesala & Vartio 2019). Mahdollisesti verkossa levitettävät vammaisille ja toimintarajoitteisille henkilöille suunnatut kyselyt saavuttavat paremmin naisvastaajat tai he ovat motivoituneempia vastaamaan verkkokyselyihin.

Ikäryhmä	Olen tyttö tai nainen	Olen poika tai mies	Olen jokin muu	En halua vastata	Kaikki yhteensä
18-vuotta tai alle	87	118		5	210
19-29 vuotta	78	48	1	4	131
30-64 vuotta	496	168	1	9	674
65 vuotta tai yli	114	67			181
En halua vastata		4		2	6
Kaikki yhteensä	775	405	2	20	1202

Taulukko 3. Vastaajat ristiintaulukoituina iän ja sukupuolen mukaan, vastaajien määrät (n=1202).

Miesten ja poikien joukossa painottuu alle 19-vuotiaiden osuus, naisten joukossa 30–64-vuotiaiden osuus. Nuorimmassa ikäryhmässä poikia on myös absoluuttisesti enemmän kuin tyttöjä. (Taulukko 3)

2.2 Vastaajien ilmoittamat vammat tai toimintarajoitteet

Vastaajien toimintarajoitteisuutta selvitettiin seuraavasti. Vastaajia pyydettiin ilmoittamaan, millainen vamma tai toimintarajoite, joka voi aiheuttaa rajoitteita osallistua tarjolla olevaan toimintaan, hänellä on. Vaihtoehdot olivat (1) liikkumisen rajoite, kuten liikuntavamma; (2) näkemisen rajoite, kuten näkövamma; (3) ymmärtämisen rajoite, kuten kehitysvamma; (4) kuulemisen rajoite, kuten kuulovamma; (5) käyttäytymiseen liittyvä rajoite, kuten autismin kirjo, ADHD tai vastaava; (6) mielen terveyteen liittyvä ongelma; (7) jokin muu pitkäaikaissairaus tai (8) jokin muu syy. Vastaajien ilmoittamat toimintarajoitteet on koottu taulukkoon 4⁷. Vastausta oli mahdollista täydentää avoimissa kentissä.

7 Tämä kysymys oli yhdistelmä väestötutkimuksissa käytetystä "Washington Group on Disability Statistics" viitekehykseen pohjautuvasta kysymyssarjasta ja Hollantilaisen Mulier Instituutin käyttämästä kysymyksestä, jolla Hollannissa seurataan inklusion etenemistä liikuntakentillä (ks luku 3).

Rajoite	n
Minulla on näkemisen rajoite, kuten näkövamma.	159
Minulla on liikkumisen rajoite, kuten liikuntavamma.	550
Minulla on ymmärtämisen rajoite, kuten kehitysvamma.	160
Minulla on kuulemisen rajoite, kuten kuulovamma.	79
Minulla on käyttäytymiseen liittyvä rajoite, kuten autismin kirjo, ADHD tms.	115
Minulla on mielenterveyteen liittyvä/psykiatrinen sairaus.	86
Minulla on jokin muu pitkäaikaissairaus, mikä?	424
Yhteensä	1573

Taulukko 4. Toimintarajoitteet, vastaaja on voinut ilmoittaa useamman toimintarajoitteen (n=1573).

Toimintarajoitteet analysoitiin neljässä vaiheessa. Ensin listattiin vastaajien ilmoittamat rajoitteet, vammat ja pitkäaikaissairaudet. Vastaaja on voinut ilmoittaa useampia rajoitteita, joten vastausten määrä (1573) on vastaajamäärää suurempi (taulukko 4). Seuraavaksi analysoitiin luokkaan ”muu pitkäaikaissairaus” ja ”muu rajoite” kirjatut avoimet vastaukset (n=424) (taulukko 5). Tässä on tärkeä huomata, että avoimeen kysymykseen ”Jokin muu, mikä?” olivat vastanneet ne, jotka eivät tunnistanee omaa rajoitettaan edeltävästä listasta tai halusivat täsmentää vastaustaan.

Avoimet vastaukset vaihtelivat lyhyistä yhden tai kahden sanan kuvauksista, kuten ”lyhytkasvuisuus”, ”kulumat”, ”puhevamma”, ”motoriikan haasteita” pitempiin listoihin, kuten ”Fibromyalgia, diabetes, kilpirauhasen vajaatoiminta” tai ”DM1, sepelvaltimotauti, aivovamma, tasapainovaikeudet”. Jos vastaaja oli kirjannut useamman kuin yhden vamman, oireen tai ongelman, se merkittiin luokkaan ”Monta sairautta tai oireyhtymää”. On tärkeä huomata, että tähän ryhmään kuuluu (ja samalla otsikon alle jää piiloon) runsaasti sydänoireita, astmaa, tuki- ja liikuntaelimestön oireita, diabetesta ja muita yleisiä pitkäaikaissairauksia. (Taulukko 5)

Kolmannessa vaiheessa koottiin luokittelu toimintarajoitteista ja muista pitkäaikaissairauksista tai vammoista poimimalla erikseen ne, jotka ilmoittivat vain yhden rajoitteen. Ne, joilla on kaksi tai useampia rajoitteita esitetään omana ryhmänään ”monta sairautta/oireyhtymää”. (Taulukko 6)

Muu vastaajan ilmoittama sairaus tai vamma	n
Elinsiirto	26
Astma, allergia	25
Diabetes	9
MS-sairaus	57
Reumasairaudet (lasten reuma, nivelreuma, selkärankareuma, SLE, EDS, IBM, Dish)	52
Sydänsairaus	7
Aivoperäinen sairaus	15
Epilepsia	21
Suolistosairaus (Chron, IBD, IBS)	10
Parkinson	9
Muu pitkäaikaissairaus (kiputilat, migreeni, munuaissairaudet, fibromyalgia, ihosairaus, rintasyöpä, väsymysoireyhtymä, ylipaino ym)	48
Muu liikuntaelimestön (polio, OI, tekonivelet, amputaatio, selkä, kumpurajalka)	28
Käsivamma, lyhytkasvuisuus	7
Lihassairaudet	19
Monta sairautta/oireyhtymää	86
Pt, selkäydinvamma, alaraajahalvaus	5
Yhteensä	424

Taulukko 5. Muu pitkäaikaissairaus tai vamma, avoimet vastaukset (n=424).

Suurin osa vastaajista (62 %) ilmoitti vain yhden rajoitteen. Kaksi rajoitetta ilmoitti 20 % ja vähintään kolme rajoitetta 13 %. Kaikissa ikäryhmissä noin 60 % vastaajista ilmoitti yhden liikuntaan vaikuttavan rajoitteen. Tämä ei tarkoita, että heillä olisi vain yksi pitkäaikaissairaus, vaan sitä, että sairauden tai sairauksien aiheuttamat toimintarajoitteet luokiteltiin vain yhteen kyselyssä olleeseen kategoriaan. Vastaajista 33 % ilmoitti useamman kuin kaksi rajoitetta.

Mielenterveysongelman ilmoittaneilla oli usein myös liikkumisen este, käyttäytymiseen liittyvä rajoite tai muu pitkäaikaissairaus. Esimerkiksi ryhmissä "Kuulemisen rajoite" ja "Allergia ja astma" oli useita sellaisia vastaajia, jotka ilmoittivat myös muita rajoitteita. Heidät on sijoitettu luokkaan "Kaksi tai useampia rajoitteita".

Toimintarajoite	liikkuminen	näkeminen	ymmärtäminen	kuuleminen	käyttäytyminen	mielenterveys	muu pitkäaikais-sairaus	muu toimintarajoite
Liikkumisen rajoite		43	27	39	26	34	108	62
Näkemisen rajoite	43		18	25	12	8	32	18
Ymmärtämisen rajoite	27	18		15	43	8	19	11
Kuulemisen rajoite	39	25	15		8	4	26	13
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	26	12	43	8		19	20	10
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	34	8	8	4	19		28	10
Muu pitkäaikais-sairaus	108	32	19	26	20	28		61
Muu toimintarajoite	62	18	11	13	10	10	61	
Vastaajia yhteensä	550	159	160	79	115	86	366	147

Taulukko 6. Erialaisten toimintarajoitteiden ja vammojen esiintyminen yhdessä. Koska osalla vastaajista on kolme tai useampia rajoitteita, ilmoitettujen ”muiden rajoitteiden” yhteismäärä voi jopa ylittää vastaajien kokonaismäärän. Tämä koskee ryhmää ”Muu toimintarajoite”.

Taulukkoon 7 on koottu omiin luokkiinsa yhden rajoitteen tai pitkäaikais-sairauden ilmoittaneet, sekä yhtenä luokkana ne, jotka ovat ilmoittaneet kaksi tai useampia rajoitteita. Taulukossa 8 avataan tarkemmin luokan ”muut rajoitteet ja pitkäaikais-sairaudet” sisältöä suurimpien vastaajaryhmien osalta.

Otoksen edustavuus toimintarajoitteisten henkilöiden osalta

Ymmärtämisen tai käyttäytymisen rajoitteen ilmoittaneiden joukossa oli selvästi muita enemmän lapsia ja nuoria. Sukupuolen jakauma näyttää vaihtelevan alaryhmäkohtaisesti. Näkemisen, ymmärtämisen ja käyttäytymisen rajoite olivat miesvaltaisia alaryhmiä. Lukuja arvioitaessa on syytä muistaa, että vastaajissa oli naisia lähes kaksi kertaa enemmän kuin miehiä.

Toimintarajoite	Nainen	Mies	Muu	Ei tahdo vastata	Vastaajia yhteensä
Liikkumisen rajoite	64,5 %	34,9 %	0,3 %	0,3 %	332
Näkemisen rajoite	41,6 %	55,8 %	0,0 %	2,6 %	77
Kuulemisen rajoite	66,7 %	33,3 %	0,0 %	0,0 %	15
Ymmärtämisen rajoite	46,7 %	53,3 %	0,0 %	0,0 %	75
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	27,6 %	65,5 %	0,0 %	6,9 %	29
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	71,4 %	19,0 %	0,0 %	9,5 %	21
Muu pitkäaikaissairaus (vain yksi)	82,4 %	17,6 %	0,0 %	0,0 %	193
Kaksi tai useampia rajoitteita	65,8 %	31,1 %	0,3 %	2,8 %	395
Ei osaa tai tahdo sanoa	64,6 %	32,3 %	0,0 %	3,1 %	65
Kaikki	64,5 %	33,7 %	0,2 %	1,7 %	1202

Taulukko 7. Vastaajat luokiteltuina rajoitteiden ja sukupuolen mukaan (n=1202).

Muut pitkäaikaissairaudet ja rajoitteet	Nainen	Mies	Kaikki
Elinsiirto	11	10	21
Astma, allergia	13	1	14
MS-sairaus	34	2	36
Reumasairaus	28	2	30
Muu pitkäaikaissairaus	53	15	68
Muu rajoite	20	4	24
Kaikki	159	34	193

Taulukko 8. Muut pitkäaikaissairaudet ja rajoitteet, suurimmat ryhmät (n=193), sukupuolen mukaan. Muunsukupuolisia ja sukupuolen ilmoittamatta jättäneitä ei kuulunut näihin vastaa-jaryhmiin.

Kyselyssä on suurta alueellista ja sukupuolten välistä vaihtelua joidenkin rajoite-, vamma- tai sairausryhmien kesken. Luokkien yhdistämisen jälkeen vastaajamäärät jäivät pieniksi joidenkin yksittäisten toimintarajoiteryhmien osalta (esim. kuulemisen rajoite), jolloin satunnaiset tekijät voivat vaikuttaa alueelliseen jakaumaan.

Kokonaisuutena eri rajoitteiden osuus⁸ kaikista vastaajista oli samansuuntainen kuin esimerkiksi Vammaisfoorumin kyselyssä (ks. Vesala & Vartio 2019). On kuitenkin hyvä huomata, että Vammaisfoorumin kyselyssä viittomakielisten osuus oli 3 %, kun tässä Kuulemisen rajoite -luokkaan (taulukko 7) kuuluu vain 1 % vastaajista. Ero voi osittain selittyä sillä, että kuulemisen rajoitteen ilmoittaneita on sijoitettu paljon kategoriaan ”useampi rajoite”.

Koska niin moni vastaaja halusi täsmentää omaa tilannettaan kertomalla tarkemmin sairauksistaan, vammoistaan ja rajoitteistaan (taulukko 5), näistä suurimpia ryhmiä tarkasteltiin analyysissä myös omana kokonaisuutenaan (taulukko 8)⁹.

2.3 Osallistuminen liikunnan kansalaistoimintaan

Liikunnan kansalaistoimintaan osallistumista viimeisen vuoden aikana kysyttiin muodossa: Oletko ollut mukana jonkun liikuntaa järjestävän yhdistyksen tai urheiluseuran toiminnassa, kuten harrastusryhmissä tai vapaaehtoisena? Kysymystä selvennettiin kertomalla, että liikuntaa ja urheilua järjestäviä yhdistyksiä voivat olla urheiluseurojen lisäksi esimerkiksi vammais- ja kansanterveysyhdistykset, nuorisoseurat, 4H-yhdistykset, partio jne. Lisäksi kysyttiin, minkä yhdistysten jäsen vastaaja on ollut ja onko toiminut vapaaehtoisena.

8 Toimintarajoitteiden osalta kyselyn otoksen vertailu muihin selvityksiin on haastavaa, koska toimintarajoitteita ja vammoja kysytään erilaisilla menetelmillä. Esimerkiksi Washington Group -kysymykset (ks. Sainio ym 2018; LIITU-tutkimus 2018) tarkastelevat toimintarajoitteita laajasti toimimisen näkökulmasta. Vammaisfoorumin kysely (Vesala & Vartio 2019) oli yhdistelmä vammaisuutta ja toimintarajoitteita.

9 Kokonaisuudet eivät kerro tämän diagnoosin osalta vastaajien kokonaisuutta, koska osa elinsiirron, astman, allergian, MS-taudin tai reuman ilmoittaneista on voinut päätyä luokkaan Kaksi tai useampia rajoitteita. Ja toisaalta osa on voinut ilmoittaa vain esimerkiksi liikkumisen rajoitteen, eikä siten näy tässä luokassa.

Havainnot astmaa ja/tai allergiaa, MS-tautia ja reumatauteja sairastavista ja elinsiirron ilmoittaneista vastaajista (Taulukko 8)

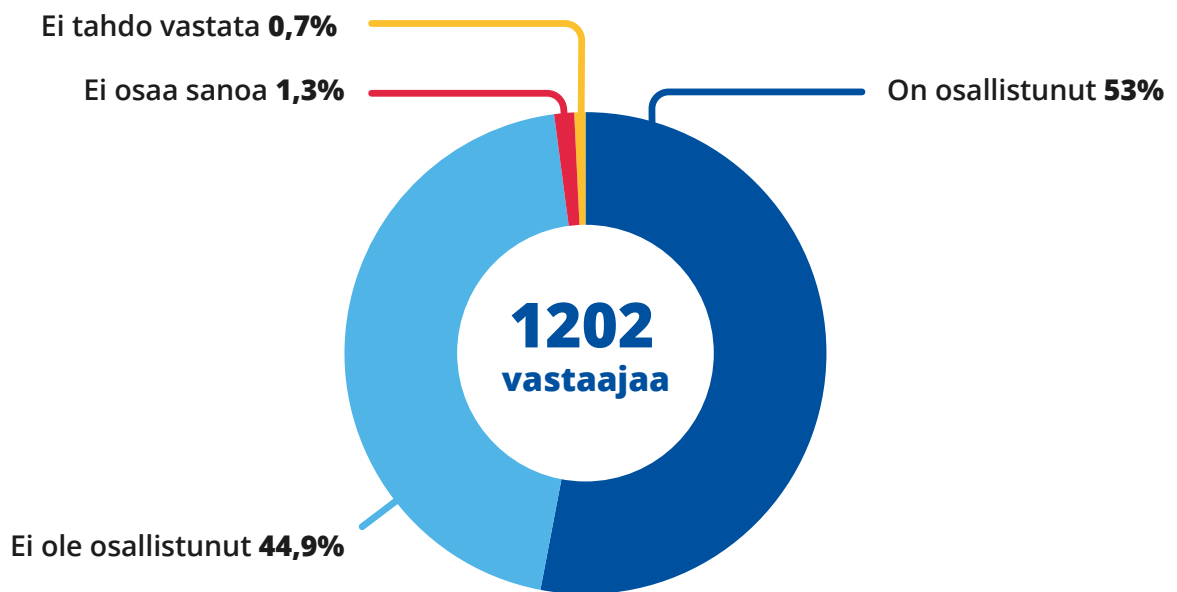
Seuraaviin havaintoihin tulee suhtautua varoen, koska etenkin astmaa tai allergiaa, MS-tautia tai reumatauteja sairastavia vastaajia siirrettiin myös luokkaan "Kaksi tai useampia rajoitteita".

Astmaa ja/tai allergiaa, MS-tautia ja reumatauteja sairastavat olivat erittäin vahvasti naisvaltaisia ryhmiä.

MS-tautia sairastavat (n=36) keskittyivät voimakkaasti ikäryhmään 30–64-v. Muihin verrattuna he liikkuvat ja harrastavat mieluummin yksin tai vertaisryhmässä kuin yleisessä ryhmässä. He ilmoittivat eniten osallistumisen esteitä, ja heistä 28 % ilmoitti liikuntapaikkojen esteellisyyden estävän harrastamista. Toimintarajoitteisuutta kysyttäessä he eivät kuitenkaan ilmoittaneet liikkumisen rajoitetta.

Reumasairauden ilmoittaneiden (n=30) joukossa oli keskivertoa enemmän vähän liikkuvia. He ilmoittivat toiseksi eniten esteitä. Heistä suuri osa liikkuu mieluiten vertaisryhmässä.

Elinsiirron saaneiden (n=21) joukossa oli muita enemmän 65 vuotta täyttäneitä. Elinsiirron saaneet olivat poikkeuksellisen aktiivisia ja heistä hieman yli 70 % ilmoitti liikkuvansa vähintään viitenä päivänä. He harrastavat poikkeuksellisen paljon rasittavaa liikuntaa ja ovat tyytyväisimpiä nykyiseen liikunnan määrään. He ovat myös muita varauksellisempia urheiluseuroissa harrastamista kohtaan (yhdessä niiden vastaajien, joilla on ymmärtämisen rajoite, kanssa). Vaikka he ilmoittivat kuulumisen koronan riskiryhmään estävän liikunnan harrastamista, he samalla ilmoittivat vähiten muita harrastamisen esteitä.



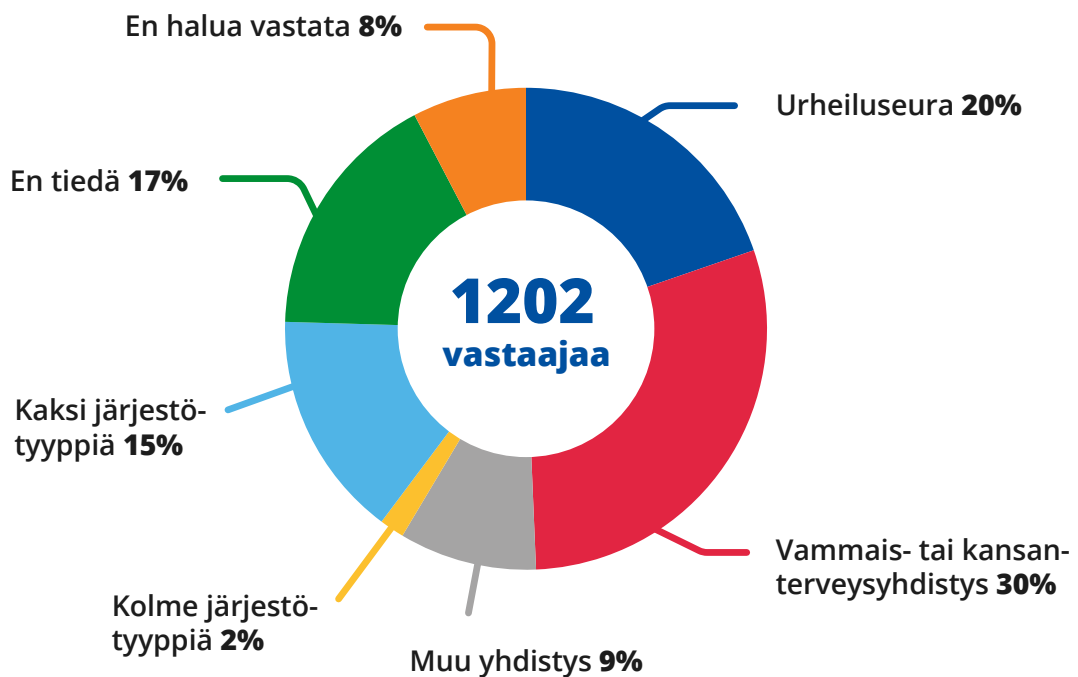
Kuvio 1. Kuinka moni on osallistunut liikunnan kansalaistoimintaan edellisen vuoden aikana (n=1202) (%).

Vastaajista suurin osa (75 %) on jonkin liikuntaa järjestävän yhdistyksen jäsen. Kuitenkin vain hieman yli puolet on osallistunut järjestön toimintaan, ja vielä harvempi (25 %) ilmoitti tehneensä vapaaehtoistyötä säännöllisesti tai satunnaisesti viimeisen vuoden aikana. Eläkeikäiset ovat muita aktiivisempia ja ikäryhmään 30–64-v kuuluvat muita passiivisempia. (Kuvio 1)

Nuorista 37 % ilmoitti olevansa jäsenenä urheiluseurassa, kun kaikista vastaajista urheiluseuran jäsenyyden ilmoitti 20 % (kuvio 2). Nuoremmilla vastaajilla ja miehillä painottuu jäsenyys urheiluseuroissa, vanhemmilla vastaajilla ja naisilla jäsenyys vammais- ja kansanterveysjärjestöissä. Miehet osallistuvat järjestöjen toiminnan organisointiin naisia aktiivisemmin. Miesten joukossa on suurempi myös niiden osuus, jotka osallistuvat usean erityyppisen järjestön toimintaan.

Liikunnan kansalaistoimintaan ovat osallistuneet aktiivisimmin sekä nuorimmat että vanhimmat. Nuorempien osalta kyse saattaa olla vanhempien tukemasta osallistumisesta.

Osallistumisessa näyttäisi olevan alueellisia eroja. Lapissa asuvat ovat poikkeuksellisen aktiivisia, samoin Päijät-Hämeessä sekä Satakunnan ja Varsinais-Suomen

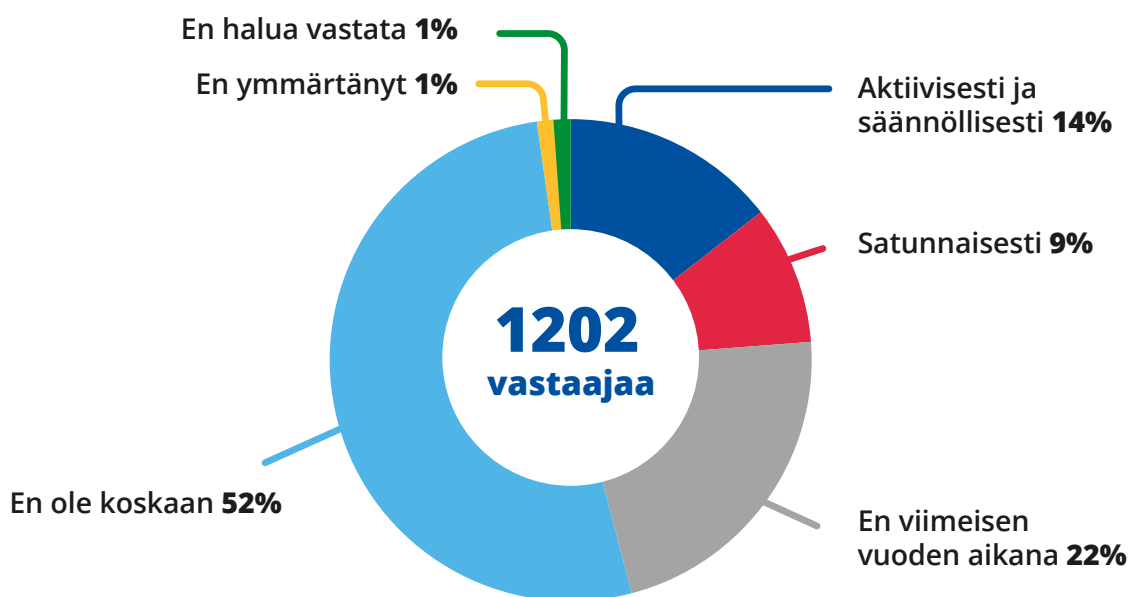


Kuvio 2. Jäsenyys liikunnan kansalaistoimintaa tarjoavassa yhdistyksessä (n = 1202) (%).

alueella asuvat. Lapin korkea luku perustunee Rovaniemen tilanteeseen, Päijät-Hämeen luku Lahden tilanteeseen, mutta Satakunnan ja Varsinais-Suomen luvut useamman kunnan ja kaupungin tilanteeseen.

Yli 75 % vastaajista ilmoittaa kuuluvansa vähintään yhteen järjestöön. Kyselyssä ei annettu vaihtoehtoa "en ole minkään yhdistyksen jäsen", mutta 25 % ilmoitti, että ei tiedä tai ei halua vastata. Korkea määrä johtunee siitä, että kyselystä tiedotettiin valtaosin järjestöjen verkostojen kautta.

Aktiivisesti vapaaehtoistyöhön osallistuvien aikuisten (19-v ja yli) määrä on pienempi kuin väestössä yleisesti (esim. Aarresola ym. 2019). Vapaaehtoistyöhön osallistuvien osuus kasvaa iän myötä. Todennäköisesti osallistumisaktiivisuus vähenisi siirryttäessä vanhempiin ikäluokkiin, jos erilliseen tarkasteluun otettaisiin esimerkiksi 75 vuotta täyttäneet. Edellä tuli esiin, että miehet osallistuvat aktiivisemmin järjestöjen työhön kuin naiset. Kun kysytään osallistumista vapaaehtoistyöhön, vastaavaa eroa ei tule esiin. Sillä, onko vastaajalla yksi tai useampia toimintarajoitteita, ei näyttäisi olevan olennaista vaikutusta vapaaehtoistyöhön osallistumiseen.



Kuvio 3. Kuinka moni on osallistunut vapaaehtoistyöhön viimeisen vuoden aikana (n=1202) (%).

Tulosten perusteella vapaaehtoistyöhön osallistutaan paljon harvemmin kuin mitä ollaan järjestöjen jäseniä tai osallistutaan niiden toimintaan. Yli puolet vastaajista ei ole koskaan toiminut vapaaehtoisena. Kertonee sen – sinänsä tutun – asian, että aktiivitoimijoita järjestöissä on vähän. (Kuvio 3)

Kiinnostusta vapaaehtoistoimintaan käsitellään myös kohdassa 2.5. Toimintarajoitteisten henkilöiden toimimista vapaaehtoisena tai esimerkiksi ohjaajina tai valmentajina käsitellään myös Seurakyselyn kohdassa 3.5.

2.4 Liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus

Edellisen viikon aikana harrastetun liikunnan määrää, kestoja ja intensiteettiä kysyttiin kolmessa eri muodossa: vapaa-ajan liikunnan kertoja viikossa (kuvio 4), vapaa-ajan liikunnan määrää tunteina yhteensä viikossa (kuvio 5) sekä kuinka monena päivänä edellisen viikon aikana on liikkunut rasittavasti vähintään tunnin (taulukko 9).

Sukupuoli	0 pv	1 pv	2 pv	3 pv	4 pv	5 pv	6 pv	7 pv
Olen tyttö tai nainen	31%	22%	20%	14%	5%	5%	1%	2%
Olen poika tai mies	19%	20%	21%	17%	10%	6%	3%	3%
Olen jokin muu	0%	0%	50%	0%	0%	0%	50%	0%
En halua vastata	30%	30%	10%	15%	5%	5%	0%	5%
Kaikki	27%	21%	20%	15%	7%	5%	2%	2%

Taulukko 9. Rasittavaa liikuntaa viikossa, sukupuolen mukaan (n=1202) (%).

Päivittäisiä liikuntakertoja ja liikuntaa tunteina

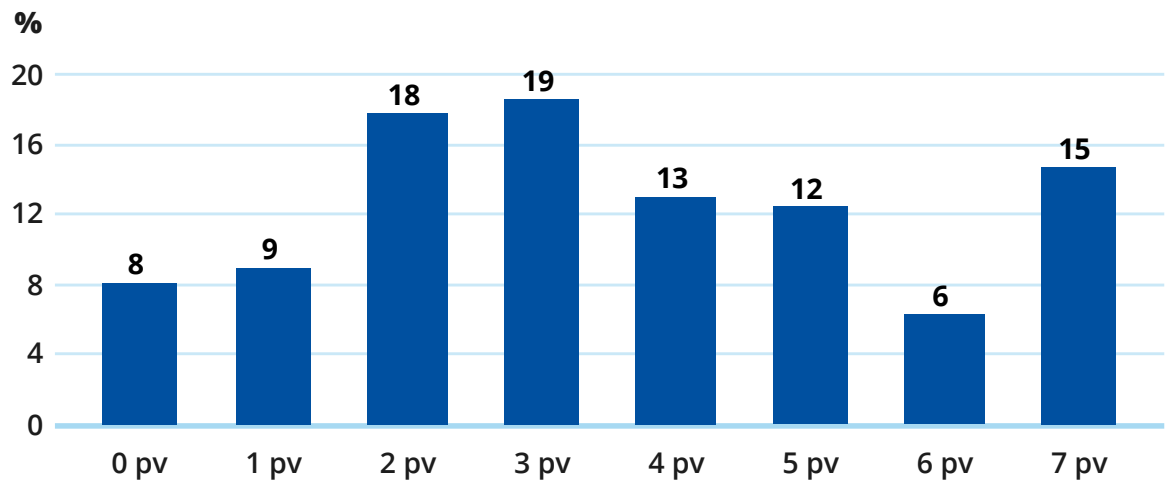
Viikoittaisten liikuntakertojen ja tuntien määrissä ei näytä olevan suuria eroja, kun asiaa vertaillaan ikäryhmien tai sukupuolten kesken. Erittäin vähän, eli korkeintaan kahtena päivänä liikkuvia oli 35 % ja yhteensä alle 1–2 tuntia viikossa liikkuvia oli 33 %. Nämä eivät riitä täyttämään terveysliikuntasuosituksia¹⁰, etenkin, jos liikunta on kevyttä liikuskelua. Vähän liikkuvia oli etenkin niiden joukossa, jotka ilmoittivat kuulemiseen tai käyttäytymiseen liittyvän rajoitteen, tai joilla oli kaksi tai useampia rajoitteita.

Vastaajista 46 % ilmoitti harrastaneensa vapaa-ajan liikuntaa neljänä tai useampana päivänä viikossa. Eniten päivittäisiä liikuntakertoja oli maaseudun haja-asutusalueilla asuvilla ja henkilöillä, joilla on näkemisen rajoite (49 %). Näkemisen rajoite-ryhmässä oli myös eniten yli neljä tuntia viikossa liikkuvia. Yli neljä tuntia liikku-neissa oli hieman enemmän miehiä (34 %) kuin naisia (28 %).

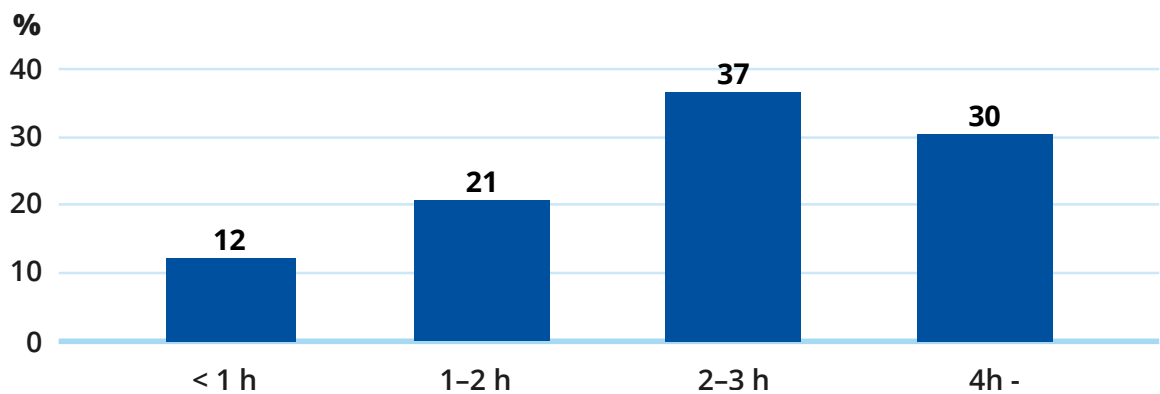
Rasittavan liikunnan kertoja

Miehet harrastivat rasittavaa liikuntaa useammin kuin naiset. Poikkeuksellisen paljon rasittavaa liikuntaa näyttäisivät harrastavan ne, joilla on vain näkemisen rajoite. Vähiten raskasta liikuntaa näyttäisivät harjoittavan ne, joilla on vähintään kolme

¹⁰ Käypä Hoito -terveysliikuntasuositukset kannustavat vähintään kahteen ja puoleen tuntiin kohtuukuormittavaa kestävyysliikuntaa, tai tuntiin ja viiteentoista minuuttiin raskaampaa kestävyysliikuntaa viikossa. Lisäksi viikon aikana tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>



Kuvio 4. Liikuntakertoja viikossa, vastaajien määrä (n= 1202) (%).



Kuvio 5. Liikuntaa tunteina viikossa, vastaajien määrä (n =1202) (%).

erilaista rajoitetta. 27 % kaikista vastaajista, ja 38 % vastaajista, joilla on useampi rajoite, ilmoitti, ettei ole liikkunut rasittavasti edellisellä viikolla yhtenäkkään päivänä. (Taulukko 9)

Vapaa-ajan liikuntaan käytettyjen tuntimäärien valossa jopa 70 prosentilla toimintarajoitteisista vastaajista terveysliikuntasuositukset jäivät täyttymättä (liikuntaa kolme tuntia tai vähemmän viikossa, ks. kuvio 5), mikä eroaa merkittävästi muusta väestöstä. Esimerkiksi 2017 FinTerveys-tutkimuksessa 25–64-vuotiaita riittämättömästi liikkuvia oli 41 % (Wennman, Borodulin & Jousilahti 2019).

Ääripäiden väliset erot ovat suuret. Aktiivisten osuus (ts. vähintään viitenä päivänä harrastavat) oli pieni (5 %). Tässä joukossa oli useita, jotka ilmoittivat liikkuvansa yli 20 tuntia viikossa. Toisaalta 8 % ilmoitti, ettei ole liikkunut yhtenäkkään päivänä edeltävällä viikolla.

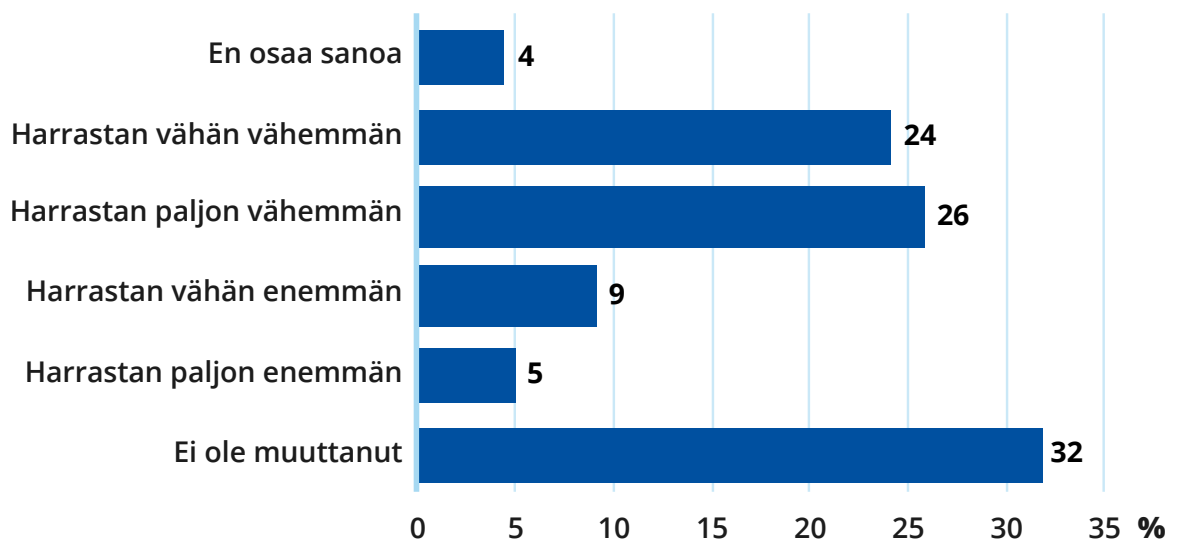
Koronakriisin vaikutus liikunnan harrastamisen määrään

/// En ole päässyt treenaamaan koronan aikana kuten ennen pandemiaa. Kuntoni ja toimintakykyni on laskenut huomattavasti, niin että esim. kävelylenkkien tekeminen on vaikeaa kaatuilun takia.”

Puolet (50 %) kaikista vastaajista ilmoitti liikunnan harrastamisen vähentyneen koronakriisin seurauksena (harrastan vähän tai paljon vähemmän), mikä on merkittävästi enemmän kuin yleisessä väestössä. Esimerkiksi Valtion liikuntaneuvoston (VLN) raportissa kerrottiin vapaa-ajan liikunnan vähentyneen 40 % aikuisista (18–69-vuotta) (Jousilahti ym. 2020). Kyselyjen ajankohdat voivat selittää eroja osittain. VLN:n raportin kyselyt tehtiin kevät–kesällä, jolloin pandemiaa oli koettu vasta lyhyen aikaa. Korona-aikana toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumista rajoittavat riskiryhmään kuulumisen lisäksi harrastusten rajoitukset ja liikuntapaikkojen sulkemiset. Lisäksi syksyllä ulkoliikuntaa vaikeuttavat pimeys ja talviolosuhteet. (ks. Liikunnan esteet 2.6)

Vastaajista 32 % ilmoitti, ettei liikunnan harrastaminen ole muuttunut ja 14 % ilmoitti harrastavansa enemmän kuin ennen koronakriisiä. Vastaavat prosentit muussa aikuisväestössä (Jousilahti ym. 2020) olivat 30 % (ennallaan) ja 30 % (lisääntynyt). Verrattaessa edellisen viikon liikuntapäivien määrää ja viikottaista liikuntakertymää vastaajan ilmoittamiin koronaepidemian aikaansaamiin muutoksiin liikunnassa noin kolmasosalla vastaajista korona ei ole vaikuttanut liikuntapäivien määrään. Yli kolmena päivänä edellisellä viikolla liikkuneet ovat lisänneet liikkumistaan. Niukkimmin liikuntakertoja ilmoittaneet olivat myös niitä, jotka vastasivat liikkuvansa korona-aikana paljon vähemmän kuin ennen koronaa.

Koronakriisi näyttäisi vaikuttaneen hieman vähemmän miesten ja haja-asutusalueilla ja maaseudun keskustaajamissa asuvien liikuntaharrastukseen. Koronaa, liikuntatiloihin liittyviä rajoituksia tai harrastusten keskeytyksiä on ehkä ollut maaseudulla vähemmän tai näillä alueilla asuvilla on rajoitusten vallitessakin enemmän ulkoilumahdollisuuksia. Niiden joukossa, joilla on vähintään kolme rajoitetta, on



Kuvio 6. Koronapandemian vaikutus liikkumisen ja harrastamisen määrään (n=1202) (%).

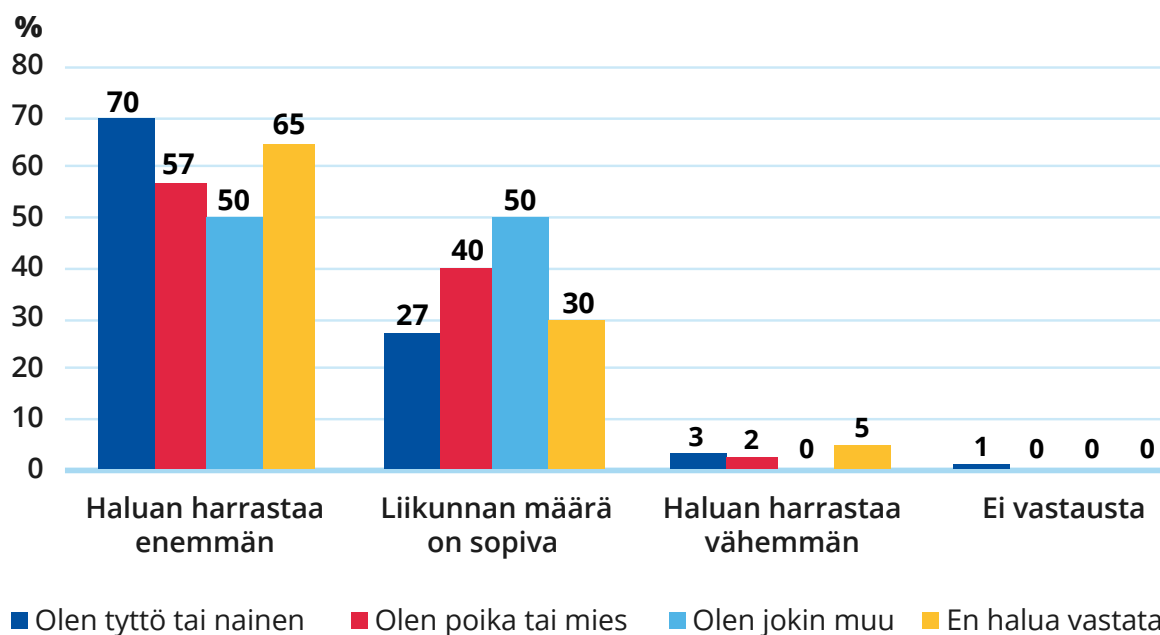
keskimääräistä enemmän sellaisia henkilöitä, joiden liikunta-aktiivisuutta korona on vähentänyt voimakkaasti, kuten myös kuulemisen rajoitteen ilmoittaneissa.

Erot eri liikkujien välillä ovat suuret. Mahdollisesti ne, jotka pystyvät kävelemään ja lenkkeilemään ulkona, liikkuvat eniten myös korona-aikana. Liikuntapaikkojen sulkeminen ja rajoitukset kohdistuvat voimakkaimmin heihin, joiden esteetön liikuntatarjonta on muutenkin suppeaa ja joista moni kuuluu koronan riskiryhmiin. Koronan takia paljon liikkumistaan vähentäneissä yli kolmasosa ilmoitti liikku-neensa alle tunnin edellisellä viikolla. Niukimmin liikuntakertoja ilmoittaneet olivat samalla niitä, joiden liikkumista korona-aika on rajoittanut eniten. Liite 1a

2.5 Harrastusympäristöt ja toiveet

Tyytyväisyys nykyisen liikunnan määrään

Vastaajilta kysyttiin tyytyväisyyttä nykyiseen vapaa-ajan liikunnan määrään. Tulosten tulkinnessa on tärkeää muistaa, että kysely tehtiin keskellä koronapandemian aiheuttamaa harrastusten keskeytystä ja liikuntapaikkojen sulkemisia.



Kuvio 7. Tyytyväisyys nykyiseen vapaa-ajan liikunnan määrään, erottelu sukupuolen mukaan (n=1202) (%).

Lähes kaksi kolmasosaa vastaajista tahtoo harrastaa liikuntaa nykyistä enemmän. Tyydyttymätöntä liikuntatarvetta on eniten (≥ 70 %) työllillä tai naisilla ja harvaan asutulla maaseudulla, ja hieman keskimääräistä enemmän nuorilla ja 30–64-vuotiaiden ikäryhmässä. (Kuvio 7)

Ryhmissä mukana olo

Vastaajista 59 % harrastaa ryhmäliikuntaa, mikä on lähes kaksi kertaa enemmän kuin väestössä keskimäärin (ks. Mononen ym. 2019, 14). Hieman yllättäen vastaajat ilmoittivat suosituimmaksi liikuntaryhmäpaikaksi yksityiset palvelujen tarjoajat. Alle 30-vuotiaat suosivat muita enemmän yksityisiä palvelujen tarjoajia. 30–64-vuotiaista lähes puolet ilmoitti, ettei harrasta ryhmäliikuntaa lainkaan. Vammais- ja kansanterveysyhdistysten ja kuntien liikuntaryhmät ovat etenkin yli 65-vuotiaiden suosiossa. Soveltavan liikunnan arvioista tiedetään, että kuntien liikuntaryhmiin osallistuvat ovat tyypillisesti iäkkäitä (Ala-Vähälä 2018).

Naiset suosivat enemmän yksityisten palvelujen tarjoajien ryhmiä (naiset 23 %, miehet 16 %) ja kansalais- ja työväenopistojen ryhmiä (naiset 6 %, miehet 1 %).

Kuinka paljon toimintarajoitteiset nuoret liikkuvat ja harrastavat?

Alle 18-vuotiaita tai sitä nuorempia vastaajia oli 210, 18 % kaikista vastaajista. Nuorista kaksi kolmasosaa oli poikia. Nuorista 51 % ilmoitti liikunnan harrastamisen vähentyneen koronakriisin seurauksena (harrastan vähän tai paljon vähemmän). Määrä on suurempi kuin keväällä LIITU-tutkimuksessa toimintarajoitteisilla nuorilla havaittu väheneminen (41 %) ja huomattavasti suurempi kuin vammattomilla nuorilla (36 %) (Kokko ym. 2020, 19).

Nuorista suurempi osa (30 %) haluaa liikkua mieluummin ryhmässä kuin yksin (13 %). Muihin ikäryhmiin verrattuna nuoret olivat innokkaimpia harrastamaan paikallisessa urheiluseurassa. Nuorilla harrastamista estävät etenkin soveltuvien ryhmien (49 %), kaverin (39 %), avustajan (32 %), kuljetuksen (22 %) ja saattajan (11 %) puuttuminen sekä kaukana sijaitsevat liikuntapaikat (22 %).

Kun vastaajien ilmoittamia liikuntamääriä verrattiin kevään 2018 LIITU-tutkimuksen¹ (Kokko ym. 2019) tuloksiin ei-vammaisilla nuorilla:

- Toimintarajoitteisista nuorista vain 12 % ilmoitti liikkuneensa edellisellä viikolla joka päivä. Päivittäisen liikunnan kestoa ei kysytty. LIITU-tutkimuksessa 38 % kaikista 7–15-vuotiaista saavutti liikuntasuosituksen² liikkuen joka päivä tunnin.
- Toimintarajoitteisista nuorista 28 % liikkui edellisellä viikolla yhteensä korkeintaan kaksi tuntia (kuvio 5). LIITU-tutkimuksessa noin joka kuudes oli vähän liikkuva (0–2 päivänä viikossa).
- Toimintarajoitteisista nuorista vain 27 % ilmoitti harrastaneensa rasittavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Viidesosa ei ollut liikkunut yhtenä päivänä rasittavasti (taulukko 9). WHO:n suosittelman rasittavan liikunnan määrän (rasittavaa liikuntaa vähintään kolmesti viikossa) saavutti LIITU-tutkimuksen nuorista 64 %.

1 2018 LIITU-tutkimuksen taustalla käytettiin WHO:n 2010 kansainvälisiä suosituksia ja siitä koottuja kansallisia suosituksia. Lasten ja nuorten (7–18-vuotta) tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivittäin ja ikään sopivalla tavalla. Lisäksi rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa. (Kokko ym. 2019, 17–25).

2 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset ovat uudistumassa WHO (2020). Suomen uudistetut kansalliset lasten ja nuorten liikumissuositukset julkaistaan keväällä 2021.

Miehet (13 %) suosivat enemmän urheiluseurojen ryhmiä kuin naiset (4 %). Muina ryhmäliikunnan tarjoajina mainittiin mm. itse järjestetty pienryhmä, työpaikka, seurakunta, eläkeläiset, työttömät, MLL, partio, opisto tai koulu, iltapäivätoiminta, kuntoutuslaitos ja terveystakeskus. (Taulukko 10)

Yllättävää on, että vastausten perusteella miehet (18 %) ja naiset (17 %) suosivat samassa määrin kuntien ryhmiä. Aikaisemmissa kunnille tehdyissä kyselyissä on arvioitu, että ryhmät ovat hyvin naisvaltaisia (Ala-Vähälä 2018). Vastaajista 41 % ei harrasta ryhmämuotoisia liikuntapalveluita. Jos verrataan muuhun aikuisväestöön (ks. Mononen ym. 2019), tämän kyselyn aikuiset vastaajat näyttäisivät käyttävän vähemmän urheiluseurojen ja kansalais- tai työväenopistojen palveluita ja enemmän kuntien ja muiden yhdistysten liikuntapalveluita.

Maaseudun haja-asutusalueilla asuvat käyttivät vähiten ryhmäliikunnan palveluja. Mahdollisesti siksi, että palveluja on niukemmin tarjolla ja kulkeminen niihin hankalampaa.

Liikuntaryhmiin osallistuminen ja eri palvelutyyppeiden käyttö vaihtelee rajoite-, vamma- ja sairausryhmittäin. Vastaajat, joilla on ymmärtämisen rajoite käyttävät muita enemmän yksityisiä palveluja. Tässä ryhmässä on paljon nuoria. Toisinaan eroa kuntouttavan toiminnan ja harrastuksen välillä voi olla hankala hahmottaa, joten vastaajat ovat voineet ilmoittaa kuntoutuksen palveluita tarjoavan fysioterapeutin tai muun kuntoutustoimijan yksityiseksi liikuntapalveluksi.

Omatoimisen liikunnan ympäristöt

Oma koti ja piha (lähiympäristö) ovat suosituin omatoimisen liikkumisen paikka (66 %). Osa mainitsee hyötyliikunnan, kuten rakentaminen ja puutarhanhoito, toiset kertovat varustaneensa kotiaan erilaisilla välineillä, kuten "treinerillä", "motomedilla" ja jumppavarusteilla. 10 % kertoo, ettei harrasta omatoimisesti lainkaan.

Mitä pienempi kunta sitä useammin vastaaja kertoo omatoimisen liikunnan tapahtuvan lähiympäristössä, metsissä ja retkeilyreiteillä. Isommissa kunnissa liikutaan puistoissa ja kevyen liikenteen väylillä. Muina harrastuspaikkoina mainitaan ostoskeskus, vesistöt (kalastus ja veneily), työpaikan tai taloyhteisön salit, erilaiset ulkoilikutapaikat kuten frisbeegolf- tai golfrata, ulkokuntosali, talli tai koulun piha sekä

muiden kuin kuntien omistamat sisäliikuntapaikat kuten keilahalli, ampumarata, jousiammuntahalli, terapia-allas ja kuntosali. (Taulukko 11)

Nuorissa on hieman enemmän niitä, jotka eivät harrasta lainkaan omatoimista liikuntaa (23 %). Tämä kertonee siitä, että nuoret ovat useammin ohjatun harjoittelun piirissä kerhoissa ja seuroissa.

Harrastaisitko liikuntaa mieluiten yksin vai ryhmässä?

/// *Mie en haluaisi millään liikkua perusterveiden kanssa samassa ryhmässä. Eihän ole pakko haluta tai liikkua perusterveiden kanssa!?!"*

Valtaosa vastaajista (55 %) ilmoitti, että on valmis liikkumaan tilanteen mukaan sekä yksin että ryhmässä. Muutama ero tuli esiin. Vastaajista, joilla on ymmärtämisen rajoite, kuten kehitysvamma, lähes puolet ilmoitti haluavansa liikkua ryhmässä. Tähän ryhmään kuuluvat ovat muita useammin nuoria. Vastaajat, joilla on mielenterveyteen liittyvä rajoite tahtovat muita useammin liikkua yksin. (Kuvio 8)

Hieman yli puolelle vastaajista ei ole merkitystä, järjestetäänkö liikuntaa vertaisryhmässä vai kaikille avoimessa, yleisessä ryhmässä, kunhan toiminta on kiinnostavaa. (Kuvio 9) Mielenterveyskuntoutujiin lukeutuneet ilmoittivat muita useammin liikkuvansa mieluiten yleisissä ryhmissä. Yleisiin ryhmiin (kuten urheiluseuran kaikille avoin ryhmä) suhtautuivat varauksellisimmin vastaajat, joilla oli ymmärtämisen rajoite. Vertaisryhmää suosivat etenkin monirajoitteiset (kaksi tai useampia rajoitteita), ja ne, joilla oli ymmärtämiseen tai käyttäytymiseen liittyvä rajoite. Liite 1b

Kiinnostus paikallisessa seurassa harrastamiseen ja toimimiseen

Kiinnostus paikallisessa urheiluseurassa harrastamiseen ja vapaaehtoisena toimimiseen vaihtelee suuresti. Noin puolta vastaajista ei urheiluseurassa harrastaminen ja toimiminen kiinnosta lainkaan ja hieman alle neljäsosaa kiinnostaa. Aikaisemmin kävi ilmi, että vain 20 % on osallistunut urheiluseuran toimintaan, joten kiinnostuksen puutetta voi selittää, että niiden toimintaa ei tunneta.

Naiset ovat miehiä varauksellisempia urheiluseuroja kohtaan. Eri vammaryhmistä varauksellisimpia urheiluseuroissa harrastamista kohtaan ovat vastaajat, joilla on

Ikäryhmä	En harrasta	Vammais- tai kansanterveysyhdistys	Urheiluseura	Kunta	Kansalais- tai työväenopisto	Yksityinen	En tiedä, mikä tah	Muu	n
18 v. tai alle	34%	11%	10%	20%	1%	28%	5%	4%	210
19v - 29v	30%	13%	11%	18%	5%	29%	6%	5%	131
30v - 64v	49%	19%	5%	12%	4%	19%	2%	4%	674
65v-	29%	31%	5%	32%	7%	12%	1%	6%	181
Ikää ei ilmoitettu	17%	0%	33%	17%	0%	0%	17%	0%	6
Kaikki	41%	18%	7%	17%	4%	21%	3%	4%	1202
Yhteensä	493	222	83	204	50	248	31	54	

Taulukko 10. Ryhmissä liikunnan harrastaminen, iän mukaan (%).

ymmärtämisen rajoite. Varauksellisuus ja kiinnostuksen puute saattaa kohdistua urheiluseuran yleiseen toimintaan, ei niinkään omaan erityisryhmään.

Alle 19-vuotiaiden joukossa oli eniten (68 %) niitä, jotka olivat kiinnostuneita urheilun harrastamiseen paikallisessa urheiluseurassa. Kiinnostus vähentyy asteittain siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin. (Kuvio 10)

Miehet (27 %) ovat kiinnostuneempia vapaaehtoistoiminnasta kuin naiset (21 %). Eri ikäryhmistä kiinnostuneimpia ovat 30–64-vuotiaat (22 %). Positiivisimmin asiaan suhtautuvat henkilöt, joilla on mielenterveyden rajoitteita. Heistä 43 % tahtosi mukaan vapaaehtoistoimintaan. (Kuvio 11)

Harvaan asutulla maaseudulla urheiluseuroissa harrastamiseen ja vapaaehtoisena toimimiseen suhtaudutaan myönteisemmin kuin kaupungissa tai kaupungin lähellä. Tämä kertonee urheiluseurojen merkittävästä roolista etenkin maaseutupaikkakunnilla, joissa muita liikuntapalveluja on vähemmän tarjolla.

Asuinpaikan luonne	En har- rasta	Lähi- ympä- ristö	Puistot, kevyen liik. reitit	Kunnan liik. paikat	Metsät, retkeily- reitit	Yks. liikunta- paikat	Muut	n
Asun maaseudulla, lähellä ei ole naapureita tai heitä on vähän	11%	79%	7%	25%	26%	11%	3%	76
Asun maaseudulla, kunnan keskus- taajamassa tai vastaavalla alueella	12%	67%	34%	33%	34%	19%	6%	108
Asun maaseutu- maisella alueella, mutta lähellä kaupunkia	9%	64%	30%	33%	27%	19%	2%	163
Asun kaupungin keskustassa tai lähiössä	10%	65%	48%	33%	31%	20%	3%	836
Jokin muu	0%	73%	64%	27%	18%	0%	9%	11
Ei vastausta	13%	75%	63%	13%	38%	13%	0%	8
Kaikki	10%	66%	42%	32%	30%	19%	3%	1202
Kaikki yhteensä	118	798	503	388	366	229	35	

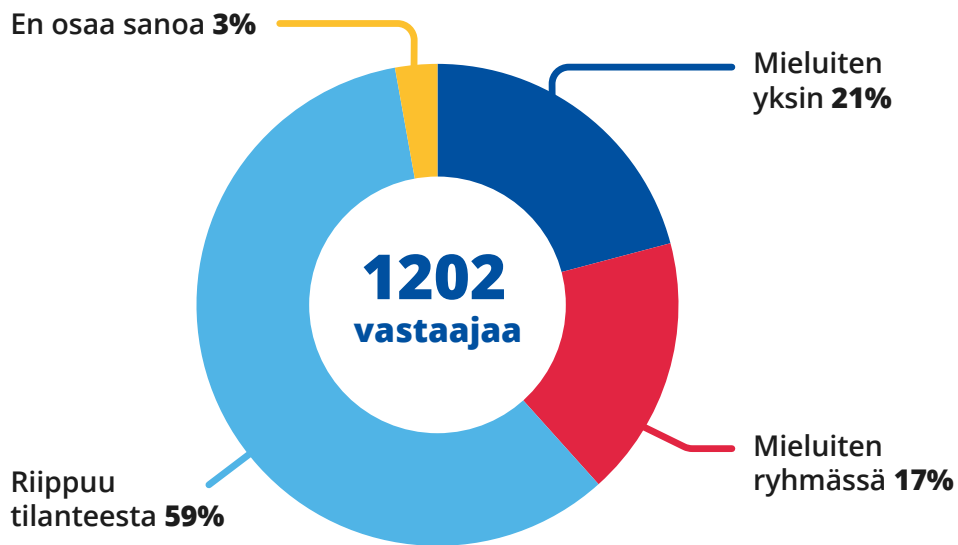
Taulukko 11. Omatoimisen liikunnan ympäristöt, asuinympäristön mukaan (%).

Toiveet uuden harrastuksen suhteen

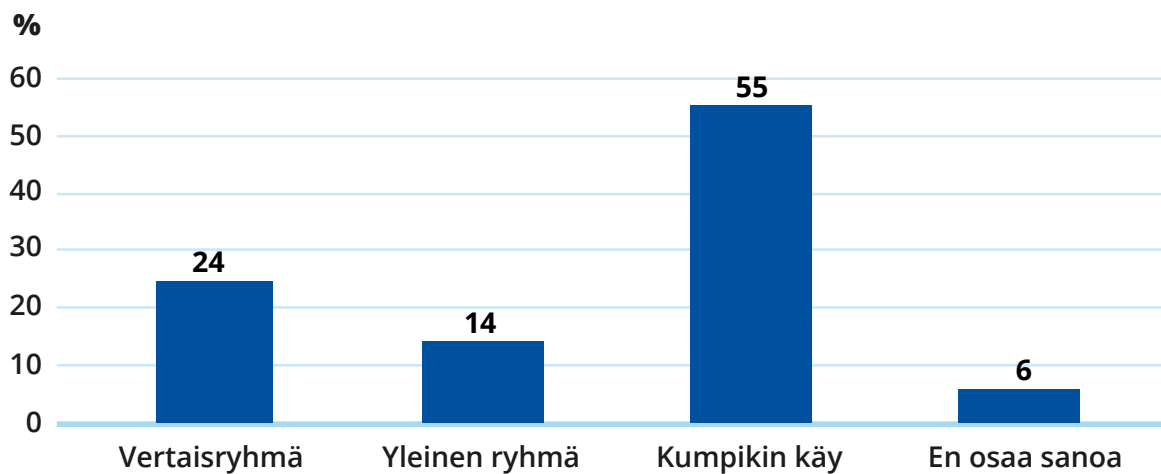
/// *Olisi kiva, jos kunnassa olisi joku matalan kynnyksen lasten liikuntaryhmä esim. palloilu tms., johon voi tulla kuka vaan pelailemaan ja leikkimään ja tekemistä sovellettaisiin siten, että kaikilla olisi mahdollista osallistua, vaikka olisi toimintarajoitteita esim. vaikka olisi pyörätuolikäyttäjä.”*

Vastaajat toivoivat liikuntaryhmien osalta etenkin, että laji on kiinnostava (79 %), harrastus sopivan hintaista (52 %), ajankohta sopiva (50 %), liikunta tapahtuu lähellä asuinpaikkaa (47 %) ja että kyseessä on ryhmä, jossa huomioidaan vastaajan erityistarpeet (46 %). Yli viidesosa painottaa esteettömyyttä ja ryhmän (pienää) kokoa.

Soveltavan liikunnan asiakkaat muodostavat hyvin heterogeenisen toimijakentän. Toiveisiin vaikuttaa se, millaisia rajoitteita he olivat ilmoittaneet. Kaikissa ryhmissä

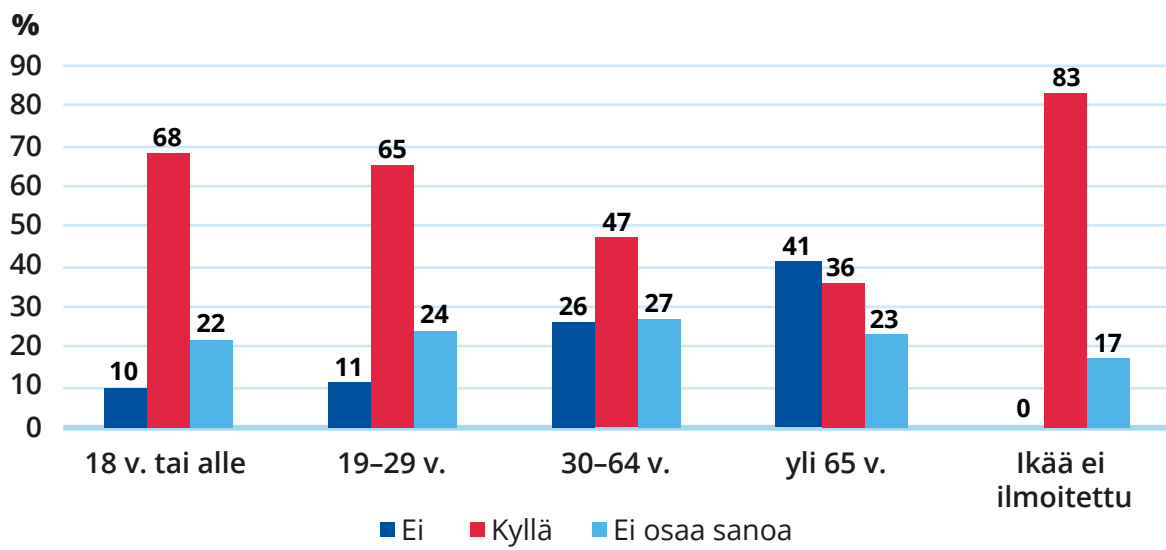


Kuvio 8. Harrastatko mieluiten yksin vai ryhmässä? (n=1202) (%).

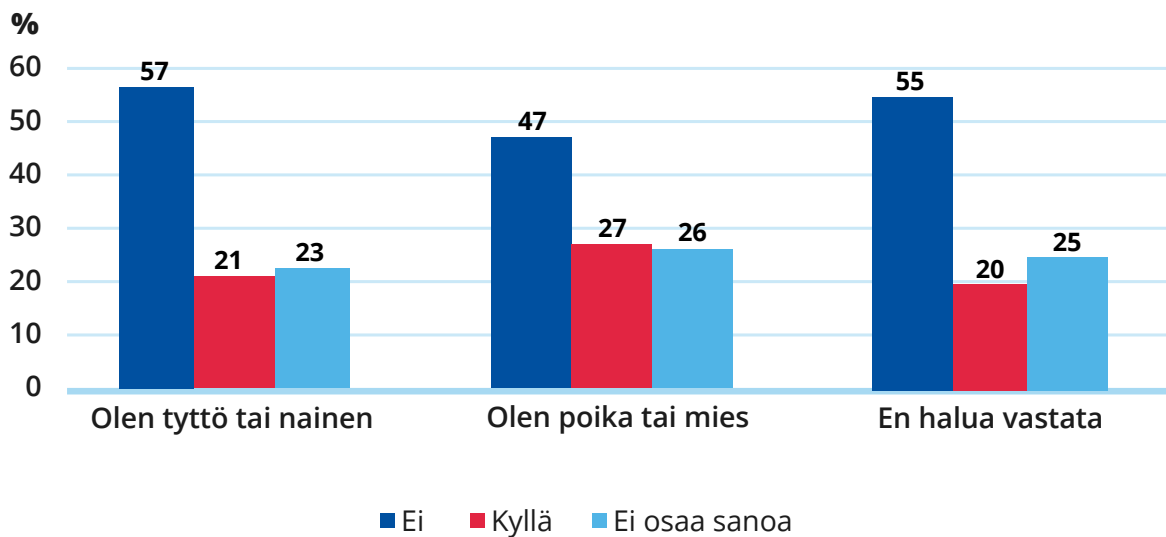


Kuvio 9. Mieluisin ryhmäliikunnan muoto (vertaisryhmä vai yleinen ryhmä) (n=1202) (%).

yleinen toive oli, että laji on kiinnostava. Samaan aikaan erityistarpeen huomioon ottamista korosti 65 % niistä vastaajista, joilla oli ymmärtämisen rajoite. Useissa muissa ryhmissä erityistarpeen huomioon ottamista korosti noin kolmannes. Eroja tuli esiin myös esimerkiksi apuvälineiden, avustajan ja esteettömän pääsyn tarpeessa. Liite 1c



Kuvio 10. Kiinnostus paikallisessa urheiluseurassa harrastamiseen, vastaajan iän mukaan (n=1202) (%).



Kuvio 11. Kiinnostus urheiluseurassa tai yhdistyksessä vapaaehtoisena tai esimerkiksi ohjaajana toimimiseen, vastaajan sukupuolen mukaan (n=1202) (%). Olen jokin muu -kategoriaan kuuluneet eivät vastanneet tähän kysymykseen.

Kuljetuspalveluiden merkitys liikuntapaikoille siirtymisessä korostuu harvaan asutulla maaseudulla, jossa julkista liikennettä on niukasti.

Miesten ja naisten toiveet eroavat joiltakin osin. Erot voivat johtua myös vastaajajoukosta ja eroista miesten ja naisten lajeissa. Esimerkiksi 58 % naisista toivoo hinnan olevan sopiva, kun miehistä sitä toivoo vain 40 %. Tulos on samansuuntainen ilmoitettujen harrastamisen esteiden kanssa (ks.luku 2.6). Niissä harrastamisen kalleus oli naisilla useammin osallistumisen este kuin miehillä.

Avoimissa vastauksissa esitettiin esteettömyyteen liittyviä toiveita, kuten tuoksuttomuutta, hyvää sisäilmaa ja tilojen valaistusta. Lisäksi toivottiin kavereita ja hyvää ohjaajaa sekä että toiminnassa on kivaa ja se olisi edullista (maksuttomuus ja/tai matalat alkukustannukset).

2.6 Liikunnan esteet

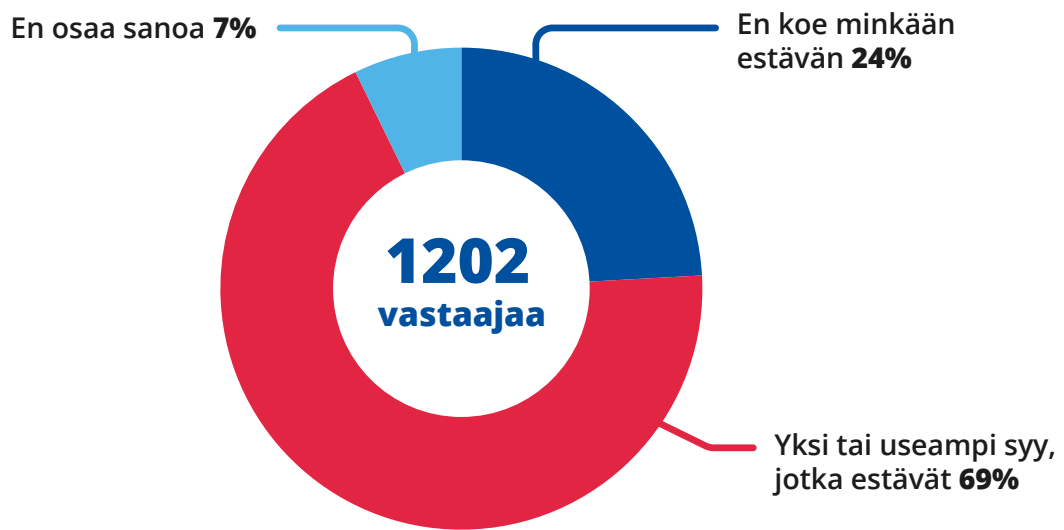
Liikuntaan osallistumisen esteitä kysyttiin kolmella kysymyksellä. Ensin kysyttiin, kokeeko vastaaja jonkin estävän vapaa-ajan liikunnan harrastamista (kuvio 12). Seuraavaksi selvitettiin palveluihin, tarjontaan ja ympäristöön liittyviä esteitä, joista puhutaan tässä selvityksessä ulkoisina esteinä (liite 2a). Henkilökohtaiset esteet, kuten pelot, asenteet, kokemukset ja mielipiteet koottiin omaan kysymykseen (liite 2b). Lopuksi oli mahdollista täydentää vastausta.

Noin 70 % vastaajista katsoi, että jokin syy estää tai vaikeuttaa liikunnan harrastamista. Eniten haitan tai esteen ilmoittaneita oli ikäryhmässä 30–64-v. ja vähiten ikäryhmässä 19–29-v. Naisista 72 % koki, että jokin syy vaikeuttaa liikunnan harrastamista. Miehillä vastaava prosentti on 62 %.

73 % liikkumisen rajoitteen ilmoittaneista ja 76 % useamman rajoitteen ilmoittaneista koki, että on yksi tai useampi syy, jotka estävät vapaa-ajan liikunnan harrastamista. Vähiten esteitä ilmoittivat vastaajat, joilla oli ymmärtämiseen liittyvä rajoite. (Kuvio 12)

Ulkoiset esteet

Yleisimmin ilmoitetut ulkoiset esteet olivat liikkumisen kalleus, sopivan liikuntakaverin puute ja sopivien ryhmien puute. Koetut esteet vaihtelivat voimakkaasti



Kuvio 12. Koetko, että jokin estää sinua harrastamasta vapaa-ajan liikuntaa? (n=1202) (%).

ilmoitetun rajoitteen mukaan. Samalla on hyvä muistaa, että kyselyyn vastasi merkittävä määrä ihmisiä, joilla oli useita rajoitteita, ja joiden osalta emme tiedä, mikä rajoite on ensisijainen.

Harrastamisen kalleus, kavereiden puute ja hankalat ajat ovat suurimpia esteitä vastaajille, joilla on mielenterveyden rajoite. Kavereiden puute on sitä myös vastaajille, joilla on ymmärtämisen rajoite. Liikuntapaikkojen esteettömyyteen ja apuvälineisiin liittyvät ongelmat ovat suurempi este niille, joilla on liikkumisen rajoite. Vastaajilla, joilla on näkemisen rajoite, on muita enemmän kuljetuksen, saattajan ja avustajan puuttumiseen liittyviä ongelmia. Sopivat ryhmät puuttuvat vastaajilta, joilla on ymmärtämisen rajoite tai useampi rajoite. Liite 2a

Asuinpaikalla näyttää olevan merkitystä. Kuntien kokovertailussa pienemmissä kunnissa korostuvat liikunnan kalleus, liikuntakavereiden puute, kuljetuksen puute sekä etenkin sopivien ryhmien puute. Haja-asutusalueilla ja maaseudulla kuntien keskustaajamissa asuvilla ongelmana on etenkin sopivien ryhmien puute. Haja-asutusalueilla asuville ongelmana on myös, että liikuntapaikat ovat kaukana. Yli 100 000 asukkaan kaupungeissa harrastusten ajankohdat ovat hankalampia kuin pienemmällä paikkakunnilla.

Ikäryhmien välisessä vertailussa etenkin nuoremmilla korostuvat soveltuvien ryhmien, avustajan, saattajan, kuljetuksen ja kaverin puuttuminen. Maininnat näistä esteistä vähenevät asteittain siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin. Puolet kyselyyn vastaajista kuuluu ikäryhmään 30–64 vuotta, heille on muita useammin ongelmana harrastamisen kalleus (36 %).

Sukupuolten välisessä vertailussa harrastamisen hinta on naisista este 34 %, kun miesten vastaava prosentti on 22 %. Sopivien ryhmien puuttuminen on lähes yhtä merkittävä ongelma naisille (31 %) ja miehille (30 %). Mies- ja poikavastaajista 21 % kokee esteeksi avustajan puuttumisen, naisista vain 13 %. Miehistä kolmasosa ja naisista neljäsosa vastasi, ettei mikään mainituista seikoista estä harrastamista.

Henkilökohtaiset esteet

Henkilökohtaisista esteistä yleisimmin mainittu oli se, että vastaajat kokivat vamman tai sairauden rajoittavan liikuntaa (55 %). Lisäksi moni vastaaja ilmoitti kuuluvansa koronan riskiryhmään (36 %). Naisilla nämä molemmat esteet on mainittu useammin kuin miehillä. Tämä on linjassa sen kanssa, että naisten osuus oli suurempi pitkäaikaissairaiden joukossa.

Koronan riskit kasvavat siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin, mikä näkyi myös kyselyssä siten, että maininnat koronan riskiryhmään kuulumisesta yleistyivät siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin. Nuorilla (20 %) on aikuisvastaajia enemmän epätietoisuutta siitä, mikä liikuntamuoto soveltuu itselle.

Liikunnan harrastamista vaikeuttavat motivaatio ja terveysesteet vaihtelevat voimakkaasti ilmoitetun rajoitteen, vamman ja pitkäaikaissairauden mukaan. Suhteellisen harva kuulemisen, ymmärtämisen tai käyttäytymisen rajoitteen ilmoittaneista koki, että vamma tai terveydentila rajoittaa liikkumista. Sen sijaan eri pitkäaikaissairauksista ilmoittaneista noin kaksi kolmasosaa ilmoitti sairautensa vaikeuttavan liikuntaa. Liikuntamotivaatiosta kertovan väittämän ("en saa aikaiseksi") mainitsivat kuulemisen rajoitteesta ja mielenterveysongelmista ilmoittaneet. Näissä vastaajien määrä on pieni, etenkin kuulemisen rajoitteen osalta, joten vastausten jakaumaan ovat voineet vaikuttaa satunnaiset tekijät. Koronaepidemiaan liittyvät riskit ottivat esiin etenkin elinsiirron saaneet henkilöt ja useat eri pitkäaikaissairaiden ryhmiin kuuluvat. Liite 2b.

Harrastamisen esteet omin sanoin

Vastaajat tarttuivat innokkaasti mahdollisuuteen kertoa kokemistaan esteistä. Avoimia vastauksia saatiin 400. Seuraavassa on koottu esimerkkejä eniten mainintoja saaneista ulkoisista ja henkilökohtaisista esteistä.

Harrastaminen on kallista. Moni on eläkkeellä tai toimeentulotuella. Osa soveltuvista harrastusmuodoista vaatii erityisvarusteita tai harrastuspaikkaan matkustaminen on kallista.

/// *Elän köyhyysrajan alapuolella. Jo liikuntaan sopivien varusteiden kuten kenkien (hinta usein yli 50e) ja riittävän isojen liukuntavaatteiden (koko 56) hankkiminen on erittäin haasteellista."*

Ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaa. Vastaaja pelkää lähteä yksin, tarvitsee kannustajan tai kaveriapua.

/// *Olen niin lyhyt ja liikuntarajoitteinen, että on hankalaa siirtyä kuntosalilaitteisiin. Avustajaa en halua, koska en sellaista muutenkaan käytä. Kaverin kanssa voisin mennä."*

Sopivia ryhmiä ei ole lähettyvillä. Korona on vähentänyt soveltuvaa ja esteetöntä tarjontaa. Perinteiset erityisliikuntaryhmät eivät kiinnosta tai sovi.

/// *Kaikki tarjolla oleva erityisliikuntaryhmät ovat joko "mummojen tuolijumppa" tai kehitysvammaisten disco... Ei kiitos."*

Harrastusajat ovat epäsopivat tai hankalat. Vastaajien elämäntilanne tai aikataulu ei sovi tarjontaan.

/// *Erytisryhmien liikuntaa on tarjolla vain arkipäivisin kun olen töissä."*

Kuljetus tai kyyti puuttuu, henkilökohtainen apu tai avustaja puuttuu. Kuntien vammaispalvelut eivät myönnä tarpeeksi taksimatkoja ja henkilökohtaista apua harrastamiseen, liikuntatilanteisiin sopivaa avustajaa on vaikea löytää. Viittomakieliset eivät saa tarpeeksi tulkkipalveluita. Taksimatkoja ei saa käyttää kuntarajan toisella puolella kokoontuvaan harrastusryhmään osallistumiseen.

/// *Taksimatkat eivät riitä. Niitä ei ole kuin 18 matkaa kuussa ja ne menevät ihan asioiden hoitamiseen yms. pakolliseen. Talvi rajoittaa erittäin paljon liikkumista kodin ulkopuolella.”*

/// *En uskalla liikkua yksin. Saan apua liikkumiseen vain 1 tunnin kolmea viikkoa kohti. Lisäksi pitää valita käytäntö sen asiointiin vai liikunnan harrastamiseen. Haluaisin liikkua enemmän.”*

Liikuntapaikat eivät ole esteettömiä. Etenkin pyörätuolilla liikkuville liikkumises-teettömän harrastuspaikan löytäminen voi olla hankalaa. Esteelliset liikkumisolosuhteet, kuten painavat ovet, kaikuisat tilat, huono valaistus, sisäilmaongelmat ja esteettömän wc:n puuttuminen harrastustilan läheisyydestä kaventavat harrastusten valikoimaa.

/// *Moneen harrastuspaikka ei pääse. On käyty testaamassa onnistuinko pääse maan ryhmäliikuntaan mutta pyörätuoli on liian iso este. Tarvitsen myös avustajaa siirtymiseen, pukemiseen ja tilanteen pitämisen turvallisena.”*

Liikuntapaikat ovat liian kaukana. Ajokortti tai auto puuttuu, julkinen liikenne ei ole esteetöntä tai vaihtojen takia harrastusmatka tulee liian pitkäksi. Koronan takia julkisen liikenteen vuoroja on vähennetty.

/// *Harrastan kilpauintia ja ratsastusta. Matkat ja harjoitusajat vaikeita kahdella bussilla. Vanhat vanhemmat kuljettavat, mutta heille tulee ajomatkaa joka kerta 100 km. Ilman tätä tukea en voisi harrastaa näitä.”*

Vammani tai terveydentilani rajoittaa harrastamista. Vastaaja odottelee leikkausta, on toipumassa operaatiosta, sairaus on akuutissa vaiheessa, kivut estävät liikkumisen ja elämäntilanne on uusi vammautumisen jälkeen. Moni ei uskalla sitoutua maksulliseen harrastusryhmään, koska terveydentila vaihtelee.

/// *Tämä on ensimmäinen vuoteni halvaantuneena. Aloittaminen tuntuu pelottavalta. En myöskään tiedä, [kaupungissa] pitäisi olla harrastusmahdollisuuksia mutta tiedän aika vähän. Kaupungin tilat huonosti esitely.”*

Kuulun koronan riskiryhmään.

/// *Coronan har tagit bort många möjligheter och orken blir snabbt sämre. Eftersom jag tillhör riskgruppen finns det inte så många möjligheter.”*

Pelkään ettei minua hyväksytä. Liikkumaan lähteminen tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta. Entä, jos jotakin sattuu tai loukkaannun, joudun silmätikuksi uusien ihmisten keskelle, en osaa enkä pärjää. On tuskastuttavaa selittää omat rajoitteet aina uudelleen.

/// *En jaksaa olla etukäteen yhteydessä ryhmäliikuntapaikkoihin ja kertoa käyttäväni viittomakielen tulkkia. Ilman tulkkia osallistuminen olisi taas ahdistavaa koska en ikinä tiedä etukäteen miten ohjaaja suhtautuu kuuroihin tai osaako hän kommunikoida.”*

/// *Vammani vuoksi minua tuijotetaan ja minulle jopa nauretaan (lapset ja nuoret).”*

En tiedä mikä harrastus sopii minun toimintakyvylleni. En tiedä millaista liikuntaa on tarjolla.

/// *Ei ole tarjolla sopivia ryhmiä, ainakaan minulla ei ole tietoa. En rajoitteiden takia pärjää missään ”normaalisti” liikkuvien ryhmäjumbassa tms. Lisäksi ei ole paikkaa mistä kysyä mahdollisuuksistani juuri omalla paikkakunnalla.”*

Mielestäni liikunta on liian kilpailuhenkistä. Paikkakunnalla ei ole tarjontaa erityisryhmille.

/// *Tavallisia ryhmiä jonkin verran, mutta ikätasoiset ryhmät ovat liian vaativia ja kilpailuhenkisiä. ”*

/// *[--] sain yötä myöten viestejä, kuinka tärkeää olisi, että ilmoittautuisin, saisin kisakokemusta ja lopulta ura urkenisi maajoukkueessa. ”Kiitos ei”, ei ollut kelpo vastaus. Lopetin harrastuksen, ainakin toistaiseksi, koska en kestänyt ryhmässä olevia dominoivia ihmisiä. Tosi harmi, sillä harrastus oli minulle silti tosi tärkeä, eikä sitä voi tehdä yksin.”*

Liikkujakyselyn yhteenveto

Syksyllä 2020 toteutettuun liikkujakyselyyn vastasi 1213 henkilöä, joilla on toimintarajoite, vamma tai pitkäaikaissairaus ikäryhmissä 18 ja alle, 19–34, 35–64 ja yli 65-vuotta. Analyysiin otettiin 1203 vastaajaa. Vastaajissa oli naisia tai tyttöjä 65 % ja miehiä tai poikia 34 %. Suurin osa (56 %) vastaajista kuului ikäryhmään 35–64-vuotiaat. Yksittäisen toimintarajoitteen ilmoittaneista vastaajista eniten oli liikkumisen rajoitteen (28 %) ilmoittaneita henkilöitä. Kolmasosalla (33 %) oli kaksi tai useampia toimintarajoitteita.

Vastaajista noin puolet ilmoitti osallistuneensa edellisen vuoden aikana jonkin liikuntaa järjestävän yhdistyksen (urheiluseura, muu yhdistys) toimintaan. Liikuntaryhmistä suosituimpia olivat yksityiset, muiden liikuntayhdistysten ja kuntien ryhmät. Omaehtoisen liikkumisen ympäristöistä suosituimmat olivat koti ja sen lähiympäristö. Noin viidesosa on toiminut urheiluseurassa ja neljäsosa on kiinnostunut toimimaan urheiluseurassa.

Liikunnan määrä on voimakkaasti polarisoitunut. Noin puolet vastaajista on joutunut vähentämään liikunnan harrastamista koronan takia. 35 % ilmoitti syyksi sen, että kuuluu koronan riskiryhmään. Vastaajista 46 % ilmoitti liikku-neensa neljänä tai useampana päivänä viikossa. Kuitenkin liikkumiseen käytettyjen tuntien valossa 70 % vastaajista näyttää liikkuvan terveytensä kannalta liian vähän. Vähiten liikuntaa näyttäisivät harjoittavan ne vastaajat, joilla on useita toimintarajoitteita. Vastaajista 65 % haluaisi liikkua enemmän.

Liikunnan harrastamisen esteistä merkittävimmät olivat harrastamisen kalleus, sopivan kaverin ja harrastusryhmien puute, vamma tai terveydentila ja koronan pelko. Lisäksi ympäristöön tai palveluihin liittyvät tekijät rajoittavat vastaajien yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa. Näistä keskeisimpiä olivat liikuntatilojen esteellisyys, saavutettavan ja ajantasaisen tiedon puute ja vammaispalvelujen saatavuuden ongelmat.



3. Seurakysely

Aija Saari

3.1 Kyselyn taustat ja toteutus

Tässä luvussa kerrotaan, miten urheiluseurat ja liikuntaa järjestävät yhdistykset ovat onnistuneet huomioimaan vammaiset, pitkäaikaissairaat ja toimintarajoitteiset henkilöt, ja millaista tukea seurat tarvitsevat toimintansa kehittämisessä. Lukuun on koottu syksyllä 2020 toteutetun Avoimet ovet¹¹ -seurakyselyn tulokset. Jatkossa kyselyyn viitataan nimellä Seurakysely.

Kyselyn mallina käytettiin hollantilaisen Mulier Instituutin seurantakyselyä urheiluseuroille (ks. sivut 53–54). Kyselystä rajattiin pois useita seurojen taustoja, kuten talous, lajit, erikoistuminen, ohjaajien ja vapaaehtoisten määrät, joita käsitellään esimerkiksi Pasi Kosken ja Pasi Mäenpään (2018) raportissa, ja koronapandemian vaikutukset, joita käsitellään Valtion liikuntaneuvoston (2020) raportissa.

Sähköinen webropol-kysely lähetettiin seuroille ja liikuntaa järjestäville yhdistyksille syys-lokakuussa 2020. Kyselylinkkiä ja kyselystä kertovaa tiedotetta levitettiin Paralympiakomitean jäsenille sekä Avoimet ovet -hankkeen kumppanien, lajiliittojen, aluejärjestöjen ja erilaisten soveltavan liikunnan verkostojen, kuten Suomen Kuurojen Urheiluliiton ja Soveltava Liikunta SoveLin jäsenjärjestöjen kautta.

Kysely avattiin 8.9.2020 (Seurakysely, liite 8). Pian julkaisemisen jälkeen huomattiin, että kysymykseen numero 18 oli jäänyt virhe. Kyselyyn jo saapuneet 16 vastausta tallennettiin, kysely nollattiin virheen korjaamiseksi, se avattiin uudelleen ja tallennetut tiedot syötettiin takaisin. Näiden 16 vastaajan osalta virhe vaikuttaa vain kysymyksen numero 20 analyysiin (ks luku 4).

Kyselyyn saatiin 334 vastausta, mikä on ajankohdan haastavuuden huomioiden hyvä määrä. Julkaisun aikaan liikunta- ja urheilutoiminta oli ollut koronapandemian takia noin puoli vuotta voimakkaiden rajoitustoimien kohteena. Kuntien sulkiessa sisäliikuntatilansa ovat seurat joutuneet vähentämään ohjattua ryhmätoimintaa siirtyen pienryhmäharjoitteluun ulkona tai etäyhteyden kautta. Vielä ei tiedetä, kuinka moni harrastajista palaa rajoitusten jälkeen takaisin seuratoimintaan. Arvatavasti seurojen talous tulee jatkumaan heikkona.

Tilastollisesta aineistosta poistettiin 19 samasta seurasta saapunutta vastausta. Jäljelle jäi kustakin seurasta tai yhdistyksestä vain yksi vastaus (yleensä puheenjohtaja). Yksi vastaus hylättiin (kunnan nuorisotoimi). Jäljelle jäi 314 yhdistystä tai

11 Avoimet ovet -hanke, ks. luku 1.

seuraa, joiden vastaukset analysoitiin Excel taulukko-ohjelmalla. Avointen kysymysten analyysissa olivat mukana kaikki 334 vastaajaa. Avoimet vastaukset käsiteltiin sisällönanalyysin keinoin, tyypiteltiin ja luokiteltiin. Analyysista vastasi Aija Saari. Nina Peltonen avusti vastausten uudelleen luokittelussa seuratyypin (kysymys 1) ja jäsenyyksien (3, 4) osalta. Hän lisäsi vastaajaseurojen tai yhdistysten kotipaikkakunnat ja vertaili otoksen edustavuutta muihin rekistereihin.

Kuusi vastaajaa ei halunnut kertoa nimeään tai organisaatiotaan ja 48 vastaajaa kielsi seuran nimen julkaisemisen raportissa. Liite 4 (seurakyselyn vastaajat).

Tavoitetut urheiluseurat

Kysely oli avattu 1 996 kertaa. Tarkkaa vastausprosenttia ei voi laskea, koska ei tiedetä, kuinka moni seura tai yhdistys tavoitettiin. Kyselyä ei voi tulkita kattavana otoksena maamme urheiluseuroista tai liikuntaa järjestävistä yhdistyksistä.

Suomen Paralympiakomitean omien verkostojen urheiluseuroista noin kolmasosa vastasi kyselyyn. 62 jäsenseurasta vastasi 22 (=36 %) ja Löydä oma seura -palveluun tietoja tallentaneista 467 seurasta vastasi 109 (=23 %). Näiden lisäksi tiedetään, että paraurheilijoita, Special Olympics -urheilijoita, elinsiirtourheilijoita ja muita vammaisurheilun lajeissa aktiivisia harrastajia on mukana useissa lajeissa, kuten lumilautailu, taitoluistelu, tennis, golf ja näiden lajien seuroissa (ks. Saari 2015b). Näistä lajeista ja seuroista oli niukasti tai ei lainkaan vastaajia.

Suomen Olympiakomitean Tähtiseuraohjelman yhtenä laatutekijänä on toiminnan yhdenvertaisuus, joten on todennäköistä, että tähtiseuroissa on keskimääräistä enemmän toimintarajoitteisia henkilöitä. Seurakyselyyn vastasi 92 (17 %) Olympiakomitean 556 tähtiseurasta.

Tavoitetut vammais-, kansanterveys- ja potilasyhdistykset

Suomessa arvioidaan olevan noin 2 000 vammais- kansanterveys- ja potilasyhdistystä, joiden toiminnassa on liikuntaa jossakin muodossa. Niissä keskeisintä on oman jäsenkunnan edunvalvonta ja liikunta on vain yksi osa yhdistyksen toimintaa. Liikuntalain mukaan ne kuitenkin lasketaan liikuntaseuroiksi. Paralympiakomitean 200 jäsenyhdistyksestä vastasi 14 (7 %) ja Soveltava Liikunta SoveLi:n ja sen jäsenten arvioiduista 1500 paikallisesta jäsenyhdistyksestä vastasi 8. Avoimet ovet -ohjelman vahva inkluusio- ja urheiluseurapainotus näkyi kysymyksissä, mikä saattoi vähentää tämän ryhmän vastaajien kiinnostusta vastata.

3.2 Urheiluseurojen lähtötilanne

Aktiivisesti toimivien liikunta- ja urheiluseurojen tarkkaa määrää ei tiedetä. Lisäksi seurojen kokonaisarviointia vaikeuttaa, että seurojen yhteystietoja ei ole helposti saatavilla ja niillä on monta eri taustatahoa tai -toimijaa (Koski & Mäenpää 2018, 27). Arviot seurojen määrästä liikkuvat 9 000 (Pusa ym. 2020) ja 10 000 välissä (Koski 2013, 28). Sitä, kuinka moni ottaa toiminnassaan huomioon toimintarajoitteiset henkilöt, kuten vammaisurheilijat, tai järjestää soveltavaa liikuntaa, kuten erityisryhmiä, ei tiedetä.

Arviot soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun toimintaa toteuttavien seurojen määrästä vaihtelevat 10–15 prosentin välillä (esim. Saari 2015b). Arvio perustuu vuosina 2013–2015 vammaisurheilun aluehankkeessa tehtyihin kyselyihin. Vuonna 2013 kyselyyn vastasi 171 seuraa, joista 35 % (59) ilmoitti, että heillä on erityisliikkuja mukana seuran toiminnassa. Vuonna 2014 vastaajia oli 221, joista 40 % (89) ilmoitti järjestävänsä erityisliikuntaa tai seurassa olevan mukana vammaisia henkilöitä. Ryhmiä oli eniten voimistelun, jalkapallon, salibandyn, uinnin, judon, koripallon ja taitoluistelun seuroissa. Vuonna 2015 kyselyyn vastattiin 307 seurasta tai yhdistyksestä, joista erityisliikuntaa tai vammaisurheilua järjestettiin 49 prosentissa. Toiminnan esteet olivat lähes samat kaikkina vuosina: ohjaajien ja valmentajien vähäisyys ja kysynnän puute. (Saari 2015a.)

Suurin piirtein samaan arvioon päätyivät myös Pasi Koski ja Pasi Mäenpää (2018, 54), jotka totesivat, ettei merkittävää muutosta erityisliikunnassa ja vammaisurheilussa edeltäneen kymmenen vuoden aikana ole tapahtunut, sillä ”reilu kymmenen prosenttia vuoden 2016 aineiston seuroista arvioi vammaisurheilun lisääntyneen heidän seurassaan. Suurin piirtein yhtä suuri osuus arvioi sen vähentyneen.” Hieman yli 10 % seuroista teki yhteistyötä vammaisurheilujärjestöjen kanssa.

Urheiluseuroja ei systemaattisesti tueta toteuttamaan vammaisurheilua tai soveltavaa liikuntaa (Pyykkönen & Rikala, 2018). Suoraan urheiluseuroille kohdennettuja ja soveltavaan liikuntaan tai vammaisurheiluun korvamerkattuja tukia ei ole, ellei opetus- ja kulttuuriministeriön jakamia seuratukia oteta huomioon. Seuratuen perusteissa painotetaan yhdenvertaisuutta ja erityisen tuen osallistujia, ja esimerkiksi vuoden 2020 hanketukea saaneista (n=358) neljäsosa oli kirjannut tavoitteeksi erityistä tukea tarvitsevat (Oja ym. 2020). Kirjattujen tavoitteiden toteutumista ei kuitenkaan seurata.

Mallia Hollannista

Hollannin urheiluseuroissa järjestettävää soveltavaa liikuntaa (engl. adapted physical activity) ja vammaisurheilua (engl. disability sport/para sport) seurataan kahden vuoden välein erityisellä seurapaneelilla. Mulier-instituutin raporttiin (Gutter, van Lindert & van Kalmthout 2021) on tiivistetty vuosina 2018 (n=407) ja 2020 (n=453) tehtyjen kyselyjen tulokset.

Toimintaa järjestävien seurojen määrä on kahdessa vuodessa lisääntynyt 55 prosentista 68 prosenttiin. Lisäys on suurinta yksilö- ja ulkoliikuntalajeissa ja tietyissä pitkäaikaissairausryhmissä, kuten mielenterveyskuntoutujat. Toimintaa järjestävistä seuroista 19 prosentissa on erillisiä ryhmiä tai joukkueita vammaisille harrastajille. Eniten omia ryhmiä on kehitysvammaisille harrastajille (54 %), liikuntavammaisille harrastajille (51 %), harrastajille, joilla on käyttäytymisen rajoite (28 %), näkövammaisille harrastajille (25 %), kuulovammaisille harrastajille (9 %) ja mielenterveyskuntoutujille (4 %). Niistä urheiluseuroista, joissa ei ollut tarjolla erillisiä ryhmiä toimintarajoitteisille, puolet (53 %) ilmoitti, että niissä on mukana yksittäisiä toimintarajoitteisia harrastajia.

Suurin osa (80 %) toimintaa järjestävistä seuroista ei ole saanut tukea tai apua mistään. 14 % seuroista on yksi tai useampi koulutettu ohjaaja ja 7 % seuroista yksi tai useampi avustaja. Koulutettuja ohjaajia ja avustajia on useimmin isoissa seuroissa. Seuroista 65 % ei tee erityistoimenpiteitä helpottaakseen toimintarajoitteisten osallistumista seuran toimintaan, 12 % on rekrytoinut avustajia ja 10 % soveltanut lajia tai välineitä. 8 % suunnittelee toiminnan käynnistämistä tai lisäämistä. Seuroja motivoi yhteiskunnallinen velvollisuus (49 %), mahdollisuus saada uusia jäseniä (36 %), se että toimintarajoitteiset kuuluvat kohderyhmään (22 %) ja paikallisen viranomaisen vaatimukset (12 %). Seuroista 22 % ei osaa sanoa, mikä motivoi.

Yli kolmasosassa (37 %) toimintaa järjestävistä seuroista ja 43 % niistä, jotka eivät järjestä, on ongelmana kysynnän puute. Koulutettujen ohjaajien tai avustajien puute on ongelmana neljäsosassa toimintaa järjestävistä ja 31 % niistä seuroista, joissa toimintaa ei ole. Seurat, joissa ei ole toimintarajoitteisia henkilöitä, 20 % on ongelmana rahan ja välineiden puute, lajin soveltumattomuus, esteelliset liikuntatilat, ja se, ettei seuraa kiinnosta. Toimintaa järjestäville nämä seikat ovat esteenä vain 5 % seuroista.

Gutter ym. (2021) mukaan toiminnan lisääntyminen on seurausta seurojen tietoisesta valinnasta, jossa inklusion lähtökohtana on seuran yleinen tarjonta. Kun kyse on vain muutamasta toimintarajoitteisesta harrastajasta, soveltamista tarvitaan vain vähän ja osallistuminen on helppo järjestää normaalin toiminnan puitteissa.

Keskeisimmät esteet toiminnan edelleen kehittämiseksi ovat kysynnän ja osaavien ohjaajien puute. Ratkaisuksi Gutter ym. (2021) ehdottavat kumpuuta sellaisien organisaatioiden kanssa, jotka tavoittavat toimintarajoitteisia henkilöitä ja yhteistyötä paikallisten soveltavan liikunnan ohjaajien kanssa (engl. "neighbourhood sports coach for persons with a disability").

Gutter, K, Lindert, C. van & Kalmthout, J. van (2021). Sporten en bewegen voor mensen met een beperking: aanbod van verenigingen. Factsheet 2021/2. Utrecht: Mulier Instituut.

3.3 Yleistietoa vastaajista

Yhdistystyyppi ja vastaajat

Vastaajajoukon enemmistö (87 %) on urheiluseuroja, 12 % vammais- tai kansanterveysyhdistyksiä (sis. potilasyhdistykset) ja loput kuusi muita, kuten esimerkiksi sirkus tai ratsastustalli. Kaksi kolmesta seuravastaajasta edustaa yhden lajin seuraa ja loput ovat monilajiseuroja. (Taulukko 12)

Muu liikuntaa järjestävä yhdistys viittaa paikallisiin ja alueellisiin vammais-, kansanterveys- ja potilasyhdistyksiin, kuten Paralympiakomitean paikalliset jäsenyhdistykset ja SoveLin jäsenjärjestöjen paikalliset yhdistykset, joiden toiminnassa on vammaisten henkilöiden edunvalvonnan lisäksi vammaisurheilulajeja tai soveltavaa liikuntaa.

Vuoden 2015 tilanteeseen verrattuna vastaajissa on enemmän yhden lajin seurojen edustajia, toimintarajoitteisten henkilöiden omia urheiluseuroja (kuten kuurojen urheiluseurat) sekä vammais- kansanterveys- ja potilasyhdistyksiä.

Jäsenyydet

Vastaajia pyydettiin ilmoittamaan ensisijainen lajiliittojäsenyys ja muut mahdolliset jäsenyydet (liite 5). Vastaajat edustavat 50 eri lajiliittoa. Lajiliitoista eniten seuravastaajia oli voimistelusta, jalkapallosta, uinnista, ratsastuksesta, judosta ja salibandysta. Vuodesta 2015 eniten olivat vähentyneet suunnistuksen, pesäpallon ja taitoluistelun seurojen määrät. Lisäksi vastaajissa oli niukasti agilityn, keilailun, purjehduksen ja biljardin seuravastaajia. Lumilautailusta ja pyöräilystä ei saatu yhtään vastausta. Tieto kyselystä ei ehkä saavuttanut kaikkia sellaisia seuroja, joissa on toimintaa, tai seuroilla on ollut vaikeuksia vastata kyselyyn esimerkiksi koronapandemian takia.

Vastaajissa oli 38 Suomen Paralympiakomitean jäsentä, 22 yhdistystä ja 14 seuraa. SoveLin jäsenyhdistyksiä oli kahdeksan, Kuurojen Urheiluliiton neljä. Muita mainittuja jäsenyyksiä olivat mm. Työväen Urheiluliitto, Suomen Valmentajat, Suomen Seuratanssiliitto, Suomen Metsästäjäliitto, Finlands Svenska Idrott, Suomen Latu, Padelliitto, Kädenvääntöliitto, Finlands Svenska Gymnastikförbund, Suomen Aikuis-

Seuratyyppi	Toimintaa järjestävät	Ei-järjestävät	En tiedä	yhteensä	% yhteensä
Yhden lajin seura	120	61	15	196	63%
Monilajiseura	46	19	11	76	24%
Muu liikuntaa järjestävä yhdistys	35	0	1	36	12%
En osaa sanoa / mikään edellä kuvatuista ei sovellu	6	0	0	6	2%
Yhteensä	207	80	27	314	100%
% yhteensä	66	25	9	100%	

Taulukko 12. Toimintaa järjestävät ja ei-järjestävät seuratyypin mukaan (n=314).

urheiluliitto, Suomen Maastojousiampujain liitto, Suomen Pyörätuolitanssiliitto, Ski Sport Finland.

Alueellinen sijainti, koko ja painotus

Lähes puolet kyselyyn vastanneista seuroista tai yhdistyksistä toimii Etelä- tai Lounais-Suomessa. Aluejärjestövertailussa eniten, lähes kolmasosa (n=95) vastauksista sijoittuu Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun (ESLU) toiminta-alueelle. Aluejärjestöillä viitataan tässä toiminnalliseen alueeseen. (Taulukko 13)

Kaikista vastaajista lähes puolet (47 %) edustaa yli 300 hengen seuraa. Niistä 67:lla on yli 800 jäsentä. Suurimmissa seuroissa on eniten jalkapallo-, voimistelu-, uinti- ja yleisurheiluseuroja. Suuret yhden lajin seuravat painottuvat etelään, monilajiseuroja on myös muissa suurissa kaupungeissa. Pienten, alle 100 hengen seurojen suhteellinen osuus (27 %) on tässä kyselyssä hieman suurempi kuin vuonna 2015 (21 %).

Nuorisopainotteisia (42 %) ja aikuisliikuntaa painottavia (38 %) seuroja tai yhdistyksiä on vastaajien joukossa lähes yhtä paljon. 20 % seuroista nuorten ja aikuisten määrä on lähes sama. Junioritoiminta on suuremmassa roolissa seuravastaajilla. Vammais- ja kansanterveysyhdistysten jäsenistö on painottunut ikääntyneempiin.

Aluejärjestö	Vastaajia
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu (ESLU)	95
Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu (LIIKU)	33
Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU)	28
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu (PLU)	27
Lapin Liikunta (LAPLI)	24
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu (POPLI)	19
Pohjois-Savon Liikunta (PSL)	18
Keski-Suomen Liikunta (KESLI)	17
Etelä-Savon Liikunta (ESLI)	12
Pohjois-Karjalan Liikunta (POKALI)	9
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (PHLU)	9
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu (EKLU)	7
Kainuun Liikunta (KL)	7
Keski-Pohjanmaan Liikunta (KEPLI)	7
Kymenlaakson Liikunta (KYMLI)	2
Yhteensä	314

Taulukko 13. Vastaajien sijoittuminen alueellisesti (n=314). Sijoittuminen ei välttämättä tarkoita aluejärjestön jäsenyyttä.

3.4 Toimintaa järjestävät seurat ja yhdistykset

Toimintarajoitteisia henkilöitä on 207 seurassa tai yhdistyksessä

Kaksi kolmesta (66 %) vastaajasta ilmoittaa, että heidän seurassaan tai yhdistyksessään on mukana toimintarajoitteisia henkilöitä, neljäsosassa ei ole, ja alle 10 % ei osaa sanoa. Tässä raportissa näistä puhutaan toimintaa järjestävinä (n=207) ja ei-järjestävinä (n=107) seuroina ja yhdistyksinä (ks. taulukko 12). Toimintaa järjestävien osuus vastaajista on noin 15 % suurempi kuin vuonna 2015, jolloin 49 % vastasi myöntävästi kysymykseen onko seurassa mukana erityisryhmiin kuuluvia liikkuja tai harrastajia tai vammaiskilpaurheilijoita.

Myös toimintaa järjestävien seurojen ja yhdistysten lukumäärä on noussut. Vuonna 2015 160 vastasi kysymykseen myöntävästi, nyt 207. Jos tarkastellaan vain urheiluseuroja (n=272), niissä toimintaa järjestäviä on 61 % (n=166). Urheiluseuroihin sisältyy kymmenkunta Kuurojen Urheiluliiton ja Suomen Paralympiakomitean vammaisurheiluseuraa. Hieman yli sata urheiluseuravastaajaa ei joko tiedä seuransa tilannetta tai seurassa ei ole toimintarajoitteisia henkilöitä.

Toiminnan järjestäminen on yleisempää suurissa seuroissa. Yli 800 jäsenen seuroja oli 68, niistä 79 % ilmoitti järjestävänsä toimintaa. Niissä on myös useammin omia erityisryhmiä (ks. luku 3.3). Toimintaa järjestävien osuus suurista seuroista on noin 10–20 % enemmän kuin pienemmissä seuroissa. Isolla seuralla on suuremmat resurssit, usein myös palkattuja toimihenkilöitä ja siten kohdennettujen erityisryhmien organisointi on helpompaa kuin pienillä. Toisaalta pienet seuravat voivat olla joustavia ja ketteriä.

Toimintaa järjestävät seuravat edustavat 36 lajiliittoa. Eniten toimintaa järjestäviä seuroja oli Voimisteluliitolla (17), Palloliitolla (16), Ratsastajainliitolla (15), Judoliitolla (15) ja Uimaliitolla (14). 4–9 seuraa oli Salibandyliitolla, Suomen Urheiluliitolla, Jääkiekkoliitolla ja Hiihtoliitolla. Liite 5

Millaisia toimintarajoitteita osallistujilla on?

Hieman yli 60 % toimintaa järjestävistä ilmoitti henkilömääräarvion. Useimmin mukana on henkilöitä, joilla on liikuntarajoite tai liikuntavamma, ymmärtämisen rajoite, kuten kehitysvamma tai jokin pitkäaikaissairaus. (Taulukko 14)

Eri vammaryhmien suhde on samansuuntainen kuin tämän raportin edellisessä luvussa vastaajien ilmoittamat toimintarajoitteet (ks. luku 2.2). Liikkumisen (23 %) ja ymmärtämisen (20 %) rajoitteen ryhmät ovat suuria, ja seuratoiminnassa myös helpommin erottuvia ryhmiä tai yksilöitä. Henkilömäärissä eniten raportoitiin erilaisia pitkäaikaissairauksia ja vähiten näkövammaisia ja psyykkisesti sairaita henkilöitä. Näihin ryhmiin kuuluvat henkilöt ovat kuulovamman ohella myös hankalimmin havaittavissa, joten todellinen osallistujamäärä voi olla suurempi. Osallistujia, joilla on käyttäytymisen rajoite, ilmoitettiin yllättävän vähän (9 %). Mahdollisesti heitä ei tunnusteta tai heidän ei lasketa kuuluvan toimintarajoitteisten ryhmään.

Toimintarajoite	vastaajia 131	ilmoitettuja henkilöitä yhteensä	%
liikkumisen rajoite, kuten liikuntavamma	91	1519	23
ymmärtämisen rajoite, kuten kehitysvamma	82	1366	20
käyttäytymiseen liittyvä rajoite, kuten autismikirjo, ADHD tms	69	623	9
muu pitkäaikaissairaus, kuten diabetes, sydänsairaus tms	60	1892	28
kuulemisen rajoite, kuten kuulovamma	46	769	12
näkemisen rajoite, kuten näkövamma	38	154	2
mielenterveyteen liittyvä/psykiatrinen sairaus	22	245	4
jokin muu	16	158	2
Yhteensä		6726	100

Taulukko 14. Millaisia toimintarajoitteita seuroissa ja yhdistyksissä on? (n=131)

Vastaajissa oli niukasti näkövammaisten yhdistyksiä eikä yhtään mielenterveysliikkujien yhdistystä. Vammais- ja kansanterveysyhdistyksille suunnattu kysely saattaisi tuoda esiin erilaisen liikkujaprofiilin.

Liikuntavammaiset urheilijat olivat ensimmäisiä, jotka Paralympiakomitean lajiliitointegraation seurauksena siirtyivät lajiliittoihiin 2000-luvun alusta lähtien. Special Olympics -toiminnan lisääntyminen seuroissa on lisännyt kehitysvammaisten urheilijoiden määriä. Näiden ryhmien yleisyys kertonee kyselyyn vastanneiden seurojen toiminnan painopisteestä. Sekä paralympia- että Special Olympics -toiminnassa tähdätään kilpaurheiluun.

Vuoteen 2015 verrattuna toimintarajoitteisten henkilöiden määrä noin kolmiker- taistunut, 2 297 henkilöstä nykyiseen noin 7 000 henkilöön. Lukuja verratessa on hyvä huomioida, että edellisessä kyselyssä oli mukana seitsemän vammais- ja kansanterveysyhdistystä tai vammaisurheilulajin seuraa, nyt 36.

Muutoksen seuraaminen toimintarajoitteisten henkilöiden osallistujamääriä laske- malla on inklusion näkökulmasta ristiriitaista. Seuranta tarvitaan, mutta osallis-

tujien kirjaaminen vamman tai diagnoosin mukaan jakaa vastaajia. Harrastustyyppisessä toiminnassa tai erilaisissa vapaaehtoisrooleissa mukana olevien henkilön toimintarajoitteita ei lähtökohtaisesti seurata, eikä laskeminen ole inklusion näkökulmasta edes mielekäästä (ks. luku 4).

Noin joka viides ei osannut vastata kysymykseen tai huomautti, ettei halua laskea tai luokitella osallistujien toimintarajoitteita. Laskeminen on helpointa vammais- ja kansanterveysyhdistyksille ja vammaisten omille urheiluseuroille, joissa jäsenet ovat toimintarajoitteisia sekä urheiluseuroille, joiden toiminnassa on vammaiskilpaurheilua. Vammaisurheilussa kilpailemaan pääsy edellyttää toimintakyvyn luokittelua.

3.5 Toiminnan muodot ja soveltamisen keinot

Kaikille avointa toimintaa vai erillinen erityisryhmä?

Kaikkiaan 207 toimintaa järjestävästä seurasta tai yhdistyksestä 60 % ilmoitti järjestävänsä kaikille avointa toimintaa ja 55 % kohdennettuja erityisryhmiä (kuvio 13).

Noin neljäsosa (48) ilmoitti järjestävänsä molempia, kuten "yksi vammaisurheilija kilpailee sm-tasolla. Lapsille on ollut kesäisin oma erityisryhmä."

Urheiluseurojen erityisryhmät painottuvat lasten ja nuorten toimintaan ja joukkuelajeihin.

- /// *Meillä on soveltavan liikunnan ryhmä salibandyssa, jossa mukana reilu 30 pelaajaa sekä yksi apuohjaaja." (salibandy)*
- /// *Soveltavan liikunnan ryhmä on Pyörätuolirytmien, johon haluaisimme lisää osallistujia." (voimistelu)*
- /// *Seurassa on pyörätuolikoripallojoukkue, jossa on liikuntarajoitteisia pelaajia ja valmentaja. Seuralla on myös 4 kpl Unified-koripallojoukkueita. Seuran juniorijoukkueissa on diabetesta sairastavia pelaajia ja valmentaja." (koripallo)*

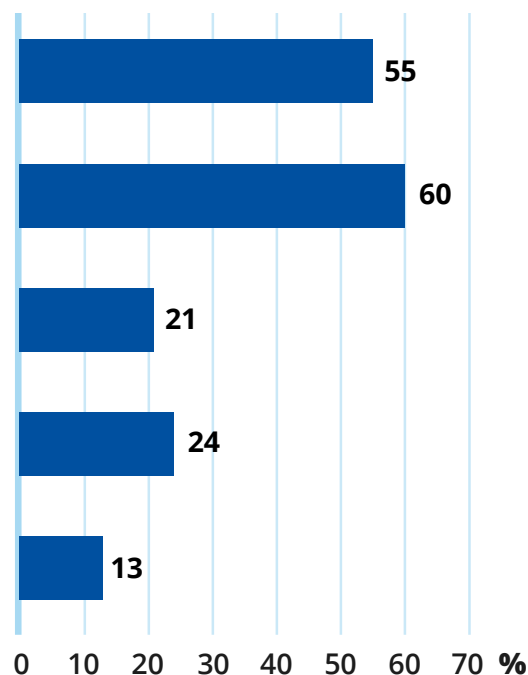
Meillä on erillinen soveltavan liikunnan tai vammaisurheilun ryhmä (tai useampia).

Meillä on kaikille avoimia ryhmiä, joissa myös erityisryhmiin kuuluvat henkilöt harrastavat.

Toimintarajoitteisia henkilöitä on ohjaajina tai valmentajina.

Toimintarajoitteisia henkilöitä on seuran/yhdistyksen luottamuselimissä kuten johtokunnassa.

Jokin muu, mikä?



Kuvio 13. Mihin toimintarajoitteiset henkilöt osallistuvat tai missä roolissa toimivat? (n=207). Vastaajan oli mahdollista ilmoittaa useampi vaihtoehto.

Avoimessa toiminnassa on yleensä kyse ryhmistä, joissa on mukana yksittäisiä paraurheilijoita tai kehitysvammaisia urheilijoita (myös elinsiirto-, kuuroja urheilijoita) tai "lieviä" toimintarajoitteita.

- /// *Järjestämme yhdelle parauimarille yksityisopetusta. Hän on saanut halutessaan osallistua myös muihin uintiryhmiin.* (uinti)
- /// *ADHD ja muut vähäistä tukea tarvitsevat ovat mukana normiryhmissä.* (jäähkiekko)
- /// *Olen seuramme hiihtokoulussa ohjaajana. Kehitysvammainen lapseni osallistuu hiihtokouluun ohjaamassani ryhmässä.* (hiihto)
- /// *Yksittäisiä erityisryhmiin kuuluvia on juniorijoukkueissa. Tällaiset erityisryhmiin kuuluvat ovat esimerkiksi lieviä käsivammoja tai sellaisia, jotka mahdollistavat kuitenkin pelaamisen joukkueissa.* (salibandy)

Jokin muu -vastauksissa on kyse urheilijasta, kilpailijasta tai muusta omatoimisesta valmentautumisesta (9 vastaajaa). Vaihtoehto "Urheilija" tai "Meillä on yksittäisiä urheilijoita" puuttui kysymyksestä. Sen lisääminen olisi saattanut selkeyttää kysymyksen asettelua ja tuoda paremmin esille enemmän myös seurojen ryhmien ulkopuolella harjoittelevia ja kilpailevia vammaisurheilijoita.

Millaisissa rooleissa toimintarajoitteiset henkilöt ovat mukana?

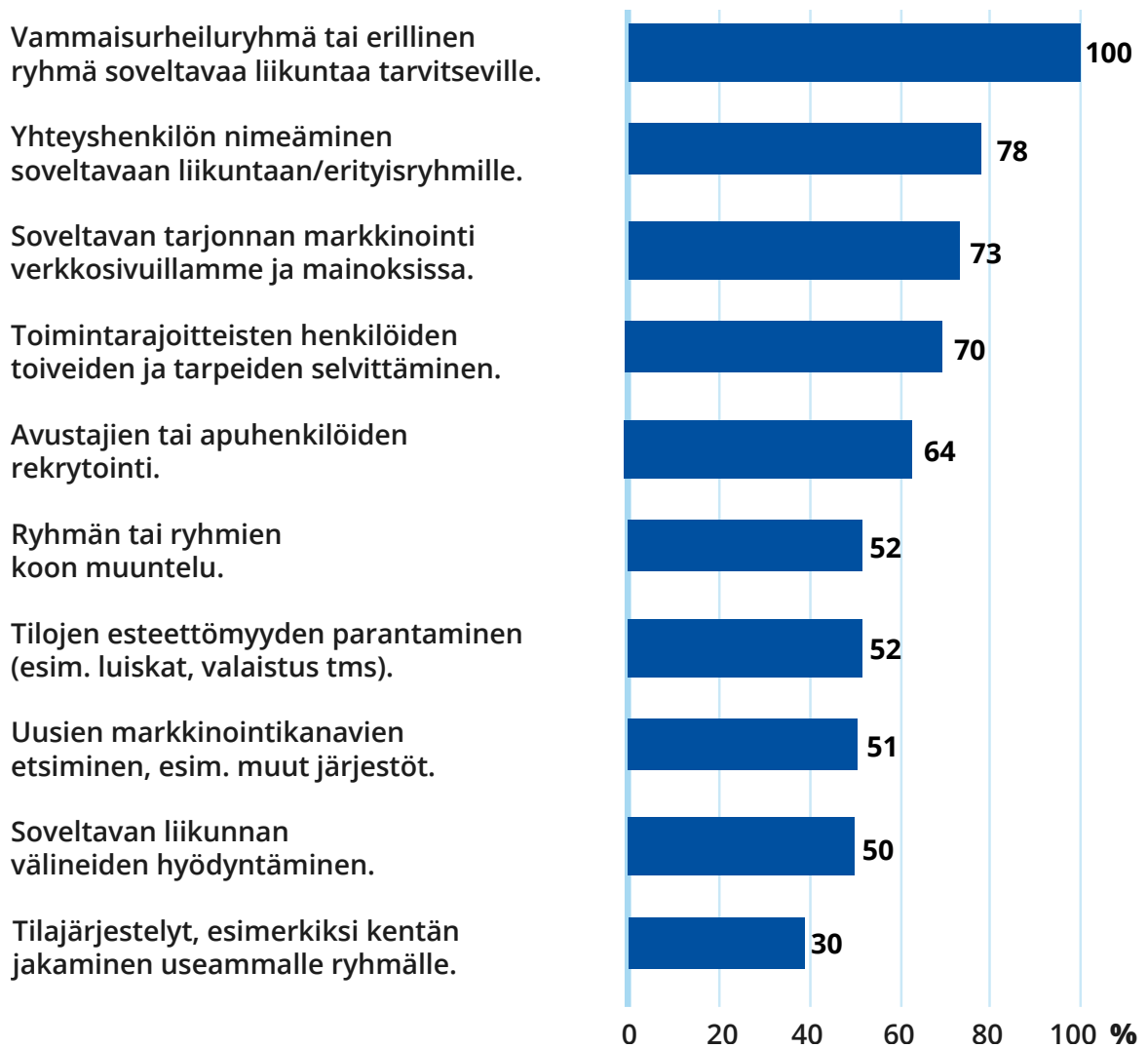
Edellisestä (kuvio 13) käy ilmi, että joka viidennessä toimintaa järjestävässä seurassa tai yhdistyksessä on mukana ohjaajia tai valmentajia, joilla on toimintarajoite. Luovussa on mukana 36 vammais- ja järjestöä, joista 16:ssa (44 %) toimintarajoitteiset henkilöt toimivat ohjaajina tai valmentajina ja 24:ssa (67 %) luottamustehtävissä.

Mahdollisuus osallistua seurojen toimintaan erilaisissa toimijaroleissa on yhdenvertaisuutta, mutta seuroista tämä toteutuu vain harvassa. Jos tarkastellaan pelkästään urheiluseuroja, niistä vain noin 10 prosentissa on toimintarajoitteisia ohjaajia, valmentajia tai luottamushenkilöitä. Toimintarajoitteiset henkilöt nähdään urheiluseuroissa todennäköisemmin toiminnan kohteina (osallistujina, urheilijoina) kuin toimintaa suunnittelevina ja tekevinä. Samansuuntainen havainto on tehty myös valtionapua saavien valtakunnallisten ja alueellisten liikuntajärjestöjen toiminnassa (ks. Saari & Sipilä 2018). Aihetta käsitellään myös kohdassa 3.7 toiminnan esteet.

Toimintarajoitteisten henkilöiden mukana oloa seurojen erilaisissa toimijaroleissa ei ole selvitetty aikaisemmin. Aiheesta ei ole myöskään vertailuaineistoa muista maista.

Toiminnan soveltamisen keinot

Kysymykseen soveltamisen keinoista vastasi 125 toimintaa järjestävää seuraa tai yhdistystä. Erillisen harjoitusryhmän perustaminen on ensisijainen keino helpottaa toimintarajoitteisten osallistujien mukaan tuloa. Erityisryhmiä järjestetään etenkin suurissa seuroissa, perinteisissä vammais- ja kansanterveysyhdistyksissä ja vammaisurheilun omissa urheiluseuroissa. Liikkujakyselyssä kävi ilmi, että noin neljäsosa toimintarajoitteisista henkilöistä toivoo omaa erityisryhmää, 14 % yleiseen



Kuvio 14. Millaisia käytännön järjestelyjä vastaajan organisaatiossa on suunniteltu tai toteutettu? (n=125). Vastaajan oli mahdollista ilmoittaa useampia vaihtoehtoja.

ryhmään pääsyä ja 55 % käy molemmat (ks. luku 2). On ongelmallista, jos muita ratkaisuja kuin oman erityisryhmän perustaminen ei seuroissa edes pohdita, sillä suuri osa kyselyyn vastanneista haluaisi harrastaa siellä missä muutkin (ks. luku 4). Esimerkiksi Hollannissa inklusio on lisääntynyt seuroissa etenkin kaikille avoimen toiminnan myötä (ks. Gutter ym. 2021).

Vastaajien muita keinoja ovat yhteyshenkilön nimeäminen, toiminnan markkinointi, osallistujien toiveiden selvittäminen ja avustajien rekrytointi. Noin puolet ilmoitti ryhmien koon muokkaamisen, esteettömyyden parantamisen, uusien markkinointikanavien etsimisen tai apuvälineiden hyödyntämisen. Noin kolmasosa suunnit-

telee tai on toteuttanut tilajärjestelyjä. Muina toimenpiteinä mainittiin esimerkiksi ohjaajakoulutus, lajikokeilut, ystävyysottelut, yhteistyö muiden toimijoiden kanssa ja ohjaamisen soveltaminen (selkokieli, kuvat) ja viittomakielen tulkkauksen järjestäminen.

3.6 Mikä motivoi ja mistä saatu tukea?

Toiminnan motivaattorit

Noin puolet vastaajista näkee toimintarajoitteisten mukana olon ensisijaisesti arvovalintana ja yhteiskunnallisena velvoitteena. Hieman alle puolta motivoi ajatus jäsenmäärän kasvusta ja taloudellisen tuen saamisesta toiminnalle. Yli sadassa seurassa tai yhdistyksessä (38 %) vammaisurheilijat tai toimintarajoitteiset henkilöt ovat osa kohderyhmää. Näistä vain noin 10 % on vammais- ja kansanterveysyhdistyksiä, joten noin 80 seuravastaajan kohdalla motivaatio liittyyne lajiliiton ottamaan vastuuseen vammaisurheilusta. Viittä prosenttia ei motivoi mikään mainituista seikoista.

Vain noin joka kymmenes nimeää kattojärjestön, kunnan tai lainsäädännön asettamat velvoitteet. Liikuntalain ja yhdenvertaisuuslain velvoitteita ei seurakentällä tunnisteta. Kunnat eivät ilmeisesti myöskään hyödynnä resurssi- ja informaatio-ohjausta. On myös mahdollista, että kyselyyn vastanneet eivät ylipäänsä motivoitu velvoitteista.

Toimintaa järjestävien ja ei-järjestävien seurojen ja yhdistysten välillä on eroja. Toimintaa järjestäville vammaisurheilijat tai toimintarajoitteiset henkilöt kuuluvat kohderyhmään, ja seuran aktiivitoimijat, johto ja yhteistyökumppanit näkevät asian tärkeänä. Ne ovat myös hieman valvutuneempia saavutettavuuden ja lainsäädännön velvoitteista verrattuna ei-järjestäviin.

Muu, mikä? -kohtaan vastanneet (37) kertovat seuran arvoista, tuovat esille vastaajan henkilökohtaista auttamisen halua ja painottavat, että toimintaa tehdään koska sille on kysyntää. Usea vastaaja perustelee sillä, että haluaa mahdollistaa oman rakkaan lajin harrastamisen kaikille.

Seuran aktiivitoimijat tai johto näkevät asian tärkeänä

Toiminnan saavutettavuus on seuran yhteiskunnallinen velvoite

Toimintaan on mahdollista saada tukea

Mahdollisuus kasvattaa jäsenmäärää

Vammaisurheilijat/ toimintarajoitteiset harrastajat kuuluvat kohderyhmään

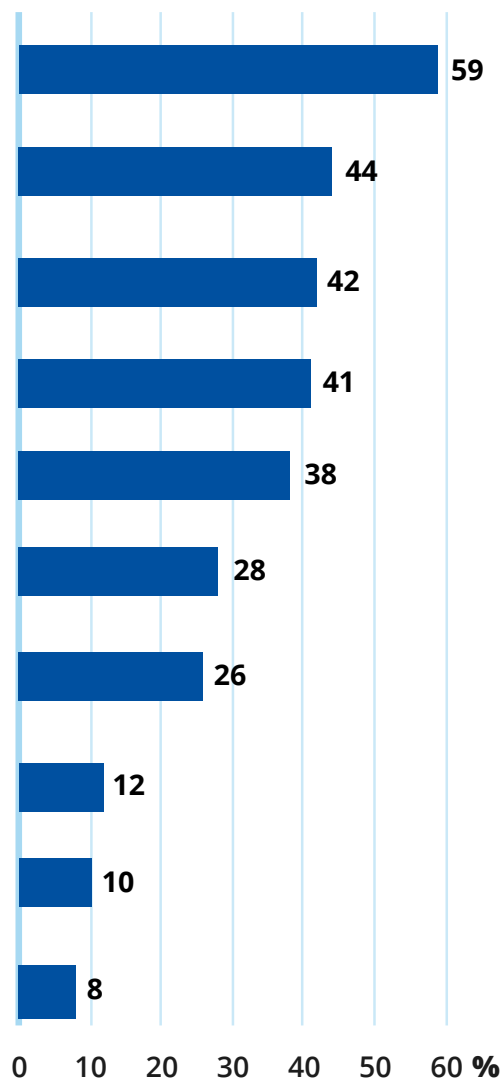
Mahdollisuus saada enemmän vapaaehtoistoimijoita

Yhteistyökumppanit näkevät asian tärkeänä

Kattojärjestö vaatii tai ohjaa tähän suuntaan

Lainsäädäntö velvoittaa huomioimaan toimintarajoitteiset ja vammaiset henkilöt palvelujen järjestämisessä

Kunta vaatii tai ohjaa tähän suuntaan

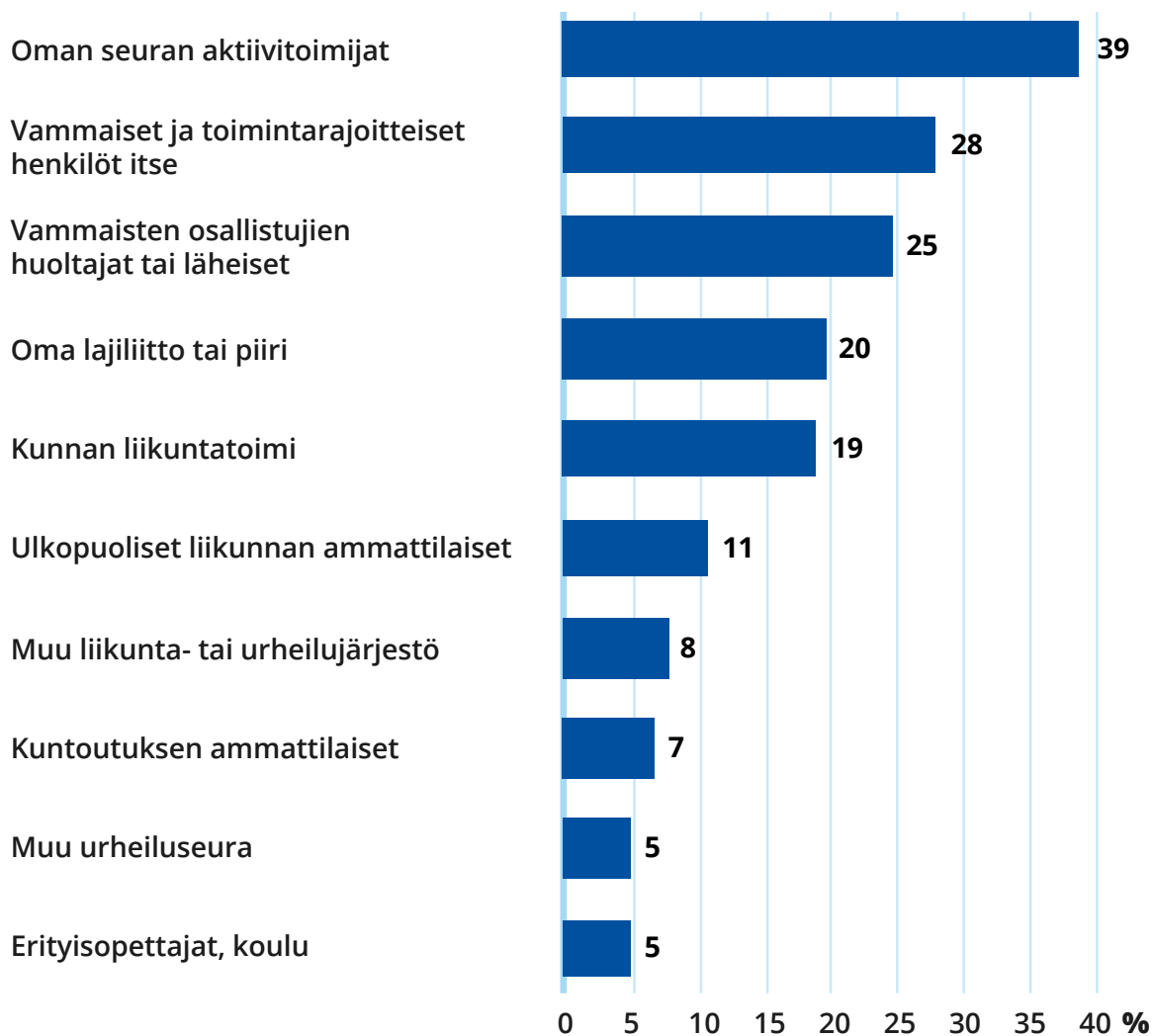


Kuvio 15. Mitkä seikat motivoivat järjestämään? (n=314) (%). Vastaajan oli mahdollista ilmoittaa useampia vaihtoehtoja.

Ei-järjestävä vastaaja muistuttaa, että toiminnan käynnistämisen pitää olla helppoa. Se motivoisi, jos olisi "tiedossa mahdollisia osallistujia tai edes hyvä kanava, jonka kautta heitä tavoittaa. Tai on innokas ohjaaja tai muu järjestäjä, joka ottaa vastuun asiasta ja alkaa hoitaa sitä."

Mistä saatu apua tai neuvoja?

Ylivoimaisesti tärkeimmät tukijatahot ovat oman seuran aktiivitoimijat ja toimintarajoitteiset henkilöt tai heidän läheisensä. Yli kolmasosa ilmoitti, että ei ole saanut



Kuvio 16. Mistä on saatu tukea tai apua? (n=314) (%). Vastaajan oli mahdollista ilmoittaa useampia vaihtoehtoja.

apua mistään tai kysymys ei koske heitä. Nämä olivat pääosin sellaisia, jotka eivät järjestä toimintaa. (Kuvio 16)

Avoimeen kysymykseen vastasi 142 vastaajaa. Tukijoista kaikkein tärkein on kaupunki tai kunta (32 mainintaa). Tämä vaikuttaa olevan ristiriidassa tukijatahojen listan kanssa, jossa kunnan liikuntatoimi on vasta viidenneksi yleisin tukitaho (Kuvio 16). Ristiriitaa selittää, että suuri osa seuroista saa liikuntatilat kunnalta. Usein kunta antaa tilat maksutta tai myöntää alennusta tilavuokrasta, jos kyseessä on soveltavan liikunnan ryhmä. Liikuntatoimen rooli näyttäytyy ehkä pieneenä, koska

liikuntatilojen haku tapahtuu kunnan tai kaupungin muista virastoista, kuten koulu, tekninen toimi tai tilapalvelut.

Vain kymmenen vastajaa mainitsi avoimissa vastauksissaan muut kuin tiloihin liittyvät tuet kunnilta, kuten ohjaajien palkkiot tai soveltavan liikunnan ohjaajan neuvonnan ja verkostot. Seurat eivät joko tiedä, että liikuntatoimelta voi saada myös tällaista tukea tai ne eivät osaa hakea liikuntatoimen apua soveltavan liikunnan järjestämiseksi (ks. myös Sipilä, 2019).

Toiseksi tärkein tukija on oma lajiliitto ja etenkin sen järjestämä koulutus (25 mainintaa). Kolmanneksi useimmin mainitaan harrastajat itse tai heidän läheisensä (21), koska heillä on ”omasta tilanteestaan ja tarpeistaan paras näkemys”.

Muita tukijoita ovat Suomen Paralympiakomitea¹² (12), liikunnan aluejärjestöt (6), vammaisjärjestöt (3) ja muut seurat (7). Viisi vastaajaa kertoo seuran saaneen taloudellista tukea erilaisilta säätiöiltä ja kolme seuratukea opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Useampi judoseura korosti soveltavan judon valmentajaverkostolta ja kollegoilta saamaansa vertaistukea. Pyörätuolitanssin ja soveltavan golfin seurat kertovat tärkeimmäksi tukijakseen omat erikoisseuransa, HCP Golfin ja Pyörätuolitanssiliiton.

Erityiskoulujen, kuntoutuksen ja vammais- ja kansanterveysjärjestöjen roolit näyttävät hyvin pieniltä, vaikka ne ovat verkostoja, joiden kautta harrastajat tavoitetaan ja joissa on vammaiserityistä osaamista. Ne saivat yhteensä neljä mainintaa. Asiaa käsitellään tarkemmin seuraavassa luvussa.

3.7 Toiminnan esteet ja tuen tarve

Vastaajilta kysyttiin, mitkä seikat vaikeuttavat tai estävät toimintarajoitteisten jäsenten mukaan ottamista tai nykyisen toiminnan ylläpitämistä. Lisäksi tiedusteltiin, millaista tukea seura tai yhdistys tarvitsee käynnistääkseen tai lisätäkseen vammaisurheilun tai soveltavan liikunnan tarjontaa. Kysymysten yhteydessä pyydettiin kuvailemaan vaikein este ja tärkein tarvittava tuki. Esteitä koskevat väitteet ja tulokset löytyvät liitteestä 6.

12 Special Olympics- ja VAU-maininnat luokiteltiin Suomen Paralympiakomitean alle.

Toimintaa estävät ja tukevat tekijät ovat toistensa peilikuvia. Samat ongelmat ja tuen tarpeet ovat toistuneet jo vuodesta 2013 saakka Suomessa (ks. Saari 2015a) ja vaivaavat myös Hollannin seuroja (ks. Gutter ym. 2021).

Eniten toimintaa estää osaavien ohjaajien (52 %) ja vapaaehtoisten puute (42 %). Noin joka viides ilmoitti liikuntatiloihin, kohderyhmän rekrytointiin ja talouteen liittyvät seikat, kuten ulkopuolisen tuen niukkuuden. Raha tai lähinnä sen puute liittyy suoraan tai epäsuorasti lähes kaikkiin ongelmiin. Talousongelmien korostuminen voi liittyä myös korona-ajan tuomaan epävarmuuteen.

Tilojen pienuus tai harjoitustilojen niukkuus ovat ongelmia monessa seurassa, mutta etenkin uimahallia (uinti, urheilusukellus) tai jäätä (taitoluistelu, jääkiekko) tarvitsevilla lajeilla. Esteelliset liikuntatilat mainittiin mm. judon, uinnin ja frisbeegolfin seuroissa. Tilaongelmien ratkaisemiseksi toivotaan tilojen omistajien, yleensä kunnan, vastaantuloa.

/// *Harjoittelutiloja käyttävät monet eri lajit. Tilojen läpi kuljetaan mennessä omiin harjoituksiin. Tiloihin menee jyrkät portaat, vieressä on porrashissi. Portaiden yläpäässä on painava palo-ovi.” (judo)*

Toimintaa järjestävien ja ei-järjestävien välillä on joitakin eroja. Ei-järjestävillä toiminnan käynnistämistä jarruttavat etenkin tiedon puute vammaisuudesta, osaavien ohjaajien, valmentajien ja vapaaehtoisten puute, tilojen esteettömyyteen liittyvät ongelmat ja sopivien välineiden puute, seuran talous sekä toiminnan vaatima aika ja vaiva.

Toimintaa järjestävät ovat huolissaan seuran tai yhdistyksen ja osallistujien taloudesta. On ongelmallista, että toimintarajoitteiset henkilöt eivät saa tarvitsemiaan kuljetuspalveluita. Toiminnalle saatava ulkopuolinen tuki on liian niukkaa. Heillä myös korostui toive saada apua sponsorien löytymiseksi.

Ne, jotka eivät järjestä toimintaa toivovat tukea käynnistysvaiheeseen, kuten opasta tai manuaalia, perustietoa toimintarajoitteista ja soveltamisesta, täsmäneuvontaa paikalliselta ammattilaiselta ja ohjaajakoulutusta sekä konsultointia esteettömyyteen ja apuvälineisiin liittyen.

Tuen tarve	n	%
Koulutusta ohjaajille	176	56%
Tukea sponsoreiden tai taloudellisen tuen löytämiseksi	151	48%
Tukea ohjaajien ja valmentajien löytämiseen ja rekrytointiin	143	45%
Tukea uusien vapaaehtoisten löytämiseen ja rekrytointiin	132	42%
Täsmätukea ja neuvoja paikalliselta soveltavan liikunnan ammattilaiselta	111	35%
Kokemusten vaihtoa eri seurojen välillä	104	33%
Tietoa erilaisista toimintarajoitteista ja liikunnan soveltamisesta eri kohderyhmille	103	33%
Tukea toimintarajoitteisten harrastajien ja yhdistysten löytämiseen	100	32%
Opas tai manuaali kuinka soveltavaa liikuntaa käynnistetään	89	28%
Koulutusta johdolle	69	22%
Tietoa liikunnan apuvälineistä	56	18%
Tietoa muusta tarjonnasta alueella	50	16%
Neuvoja esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyen	48	15%
Neuvoja kilpailujen tai tapahtumien järjestämiseen	38	12%

Taulukko 15. Millaista tukea tai apua seura tai yhdistys tarvitsisi? n=314. Vastaajan oli mahdollista valita useampi vaihtoehto.

Eniten toivotaan ohjaajakoulutusta (56 %), taloudellista tukea (48 %) ja apua ohjaajien ja valmentajien (45 %) ja vapaaehtoisten (42 %) rekrytointiin.

3.8 Kysynnän ja tarjonnan ytimessä

Avoimeen kysymykseen mikä on tärkein tuen tarve saatiin 115 vastausta. Kuten aikaisemmissakin seurakyselyissä, eniten kaivataan tukea osaavien ohjaajien ja vapaaehtoisten sekä kohderyhmän löytämiseen. Raha liittyy näistä molempiin.

Jatkuva pula osaavista ohjaajista ja vapaaehtoisista

Vastaajat kertoivat, että osaavista ohjaajista ja vapaaehtoisista on jatkuva pula. Soveltavan liikunnan ryhmien kerrotaan sitovan enemmän ohjaajia, valmentajia, va-

paaehtoisia ja avustajia kuin muut ryhmät. Lisäksi soveltavan liikunnan ajatellaan vaativan ohjaajilta erityisosaamista. Osaavia ohjaajia on hankala löytää ja sitouttaa toimintaan, etenkin jos seuran resurssit maksaa tehdystä työstä ovat niukat. Joissakin lajeissa, kuten ratsastus ja golf, ohjaajapalkkioiden kerrottiin olevan jo lähtökohtaisesti monia muita lajeja suuremmat.

Vapaaehtois pohjalta toimivissa seuroissa soveltavan liikunnan ohjaajapulaa ei ratkota pienillä seuratuilla, koska ne eivät riitä päätoimisten ohjaajien palkkaamiseen. Vapaaehtoiset valmentajat ja ohjaajat väsyvät nykyisen työtaakkansa alle. Korona-aika on lisännyt ohjaajapulaa.

/// *Ohjaajapula on isoin toimintaa vaikeuttava asia. Koronan vuoksi emme voi enää hyödyntää muissa toiminnoissa mukana olleita ohjaajia (seuran koronaohjeistus). Kunta tukee taloudellisesti, mutta osallistujien kustannusten kurissapitämiseksi seura tekee tappiota toiminnasta.” (jääkiekko)*

Vastaajat arvioivat soveltavan liikunnan ryhmien järjestämisen olevan perustoimintaa kalliimpaa “oletettavasti pienelle ryhmälle”, koska “kustannukset ovat suuremmat kuin jäsenmaksuista saatava kate”. Harrastamisesta arvellaan tulleen liian kallista etenkin palvelutaloissa asuville ja peruseläkkeen varassa eläville.

Ohjaajapula kulkee käsikädessä osaamisen puutteiden kanssa. Ratkaisuksi ehdotetaan kursseja, täsmäneuvontaa tai jonkinlaista alkustarttia, jolla seura saa ymmärrystä erilaisuuden kohtaamisesta. Lisäksi seurat ehdottavat soveltavan liikunnan ammattilaista auttamaan ja neuvomaan, käyttöoppaan tai manuaalin laatimista toiminnan käynnistämiseen, seurojen välisen yhteistyön tiivistämistä, kokemusten vaihtoa ja kokeneempien seurojen toimimista kummiseurana.

Vapaaehtoispuolaan avautuu uusi tarkastelukulma, kun muistetaan, että vain 10 % urheiluseuroista on toimintarajoitteisia henkilöitä ohjaajina, valmentajina ja vapaaehtoisina (luku 3.5). Toimintarajoitteisista vastaajista (ks. luku 2.5) noin neljäsosa on kiinnostunut urheiluseurojen ja yhdistysten vapaaehtoistoiminnasta. On paikallaan pohtia, miksi kynnyks on niin korkea, ja miten tätä kynnystä voisi madaltaa. Tuskin kuitenkaan kaikki seurojen vapaaehtoistehtävät edellyttävät “talkoita, yövalvontaa ja leipomista” (ks. luku 4).

Kohderyhmän löytäminen ja rekrytointi

Rekrytointi on sekä toimintaa aloittavien että kokeneempien seurojen ja yhdistysten pulma. Markkinointiin sekä kontaktien ja tiedotuskanavien löytämiseen kaivataan tukea. Resursseja ja haluja olisi, mutta seura ja kohderyhmä ei kohtaa.

- /// *Meillä on toiminut ryhmä vuosia ja silti tuntuu, ettei meistä tiedetä. Valmiuksia olisi ottaa ryhmään paljon enemmän lapsia ja nuoria, mutta tulijoita ei ole. Ryhmä ei saa tietenkään olla iso, mutta esim. tällä hetkellä ryhmää ei voitu käynnistää, koska on niin vähän osallistujia, että se ei vain ole yksinkertaisesti kannattavaa seuran kannalta.” (voimistelu)*
- /// *Uusia lapsia on vaikea saada mukaan toimintaan. Kun osa on jo aikuisia kasvaa pienten kynnys tulla mukaan. Tiettyjen seuratoimijoiden asenne ryhmää kohtaan on välinpitämätön, unohtavat mm. nettisivuille päivittää ryhmän tiedot.” (yleisurheilu)*
- /// *Meillä on jo vuosia ollut sovellettua judoa, mutta markkinointi jää meidän varaan, emmekä välttämättä saa tietoa sinne missä sitä kaivattaisiin, esim. erityiskoulujen oppilaille, harrastuksia etsivälle erityistarpeiselle. Järjestöt ja kaupunki voisi markkinoida seurojen järjestämää toimintaa innokkaammin eikä pelkästään omia ryhmiään.” (judo)*

Jo aikaisemmin (ks. luku 3.6) kerrottiin, että erityisopetuksen, kuntoutuksen tai vammaisjärjestöjen ammattilaisilta ja kuntien soveltavan liikunnan ohjaajilta (erityisliikunnanohjaajat) löytyisivät valmiit kontaktit toimintarajoitteisiin liikkujiin.

Vastaajista moni toi esiin, että ajatus soveltavasta liikunnasta on uusi, ”ajatus tästä ei ole käynyt mielessä” tai ”ei ole tullut pyyntöä”. Jos aikaisempi kosketuspinta puuttuu, on vaikea tietää mistä harrastajat löytyvät, miten toimintaa markkinoidaan tai miten se olisi järkevintä käynnistää. Vammaisuus voi tuntua vieraalta ja jopa pelottavalta.

Etenkin pienempien paikkakuntien vastaajat epäilevät, ettei kohderyhmää ehkä ole tarpeeksi omalla paikkakunnalla. Moni esittää ajatuksen, että aloite seuraan tai toimintaan mukaan pääsystä pitäisi tulla toimintarajoitteisilta henkilöiltä itseltään.

Ollaan kysynnän ja tarjonnan ytimessä. Harva haluaa lähteä mukaan toimintaan, josta epäilee, ettei ole tervetullut. Aikaisemmin kerrottiin (ks. luku 2.6), että toimintatarjoitteiset henkilöt eivät tiedä mitä harrastustoimintaa on tarjolla, mistä kysyä ja keneen voi olla yhteydessä. Yksi liikkujakyselyn vastaaja kertoi, että urheiluseuraan menon ajatus pelottaa, "ettei kiusattaisi". Useampi vastaaja muistutti, kuinka epämiellyttävää on joutua silmätikuksi, ja, että joutuu selittelemään tilaansa ja vammaansa ulkopuolisille.

Perinteisen urheilun kuvastoon kuuluvat normaalius, kyvykkyys, täydellisyys ja erinomaisuus. Jos seura haluaa olla kaikkien saavutettavissa, tätä kuvaa pitää muuttaa. Seuran pitää kertoa sellaisia tarinoita, joista jokainen voi tunnistaa itsensä ja seuran pitää osoittaa, että jokainen on myös tervetullut.

Seurojen toimintaan osallistuu yli kolmasosa suomalaisista, joten sillä on merkitystä, millaista kuvaa ne välittävät urheilun piiriin kelpaavista ihmisistä.

Seurakyselyn yhteenveto

Avoimet ovet -seurakyselyyn vastasi 334 henkilöä 314 urheiluseurasta tai liikuntaa tarjoavasta yhdistyksestä. Niistä 66 % järjestää soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua tai niiden toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia harrastajia. Soveltavan liikunnan tarjonta ja osallistujamäärät urheiluseuroissa ovat lisääntyneet. Vastaajaseuroissa ja yhdistyksissä on eniten liikunta- ja kehitysvammaisia harrastajia tai urheilijoita sekä pitkäaikaissairaita henkilöitä. Toimintaa järjestetään omissa erityisryhmissä ja kaikille avoimena, jossa toimintarajoitteiset henkilöt ovat yleisissä ryhmissä ja harrastusympäristöissä. Toimintarajoitteisia henkilöitä on ohjaajina, valmentajina tai vapaaehtoistehtävissä noin joka viidennessä vastaajaseurassa tai -yhdistyksessä, mutta urheiluseuroista vain yhdessä kymmenestä.

Toimintaa järjestävistä puolet arvioi toimintarajoitteisten mukana olon tärkeänä ja seuran yhteiskunnallisena velvoitteena. Seurat tarvitsevat eniten tukea ohjaajien, vapaaehtoisten, kohderyhmän ja sponsorien löytämisessä sekä tiloihin liittyvissä ongelmissa. Kehittämistyötä seurojen suuntaan voi selkiyttää laatimalla julkishallinnon ja kansalaistoiminnan yhteinen inklusion tavoitteet, toimenpiteet ja seurannan sisältävä toimintasuunnitelma.



4. Ajatuksia inkluusiosta

Aija Saari

4.1 Liikkujakyselyn inklusio

/// Parasta on silloin, kun ollaan niin tuttuja, että avun pyytämiseen riittää pelkkä katse tai muutama sana tyyliin ”Miten teet leuanvedot tänään?” (=liike, johon en pysty). Näytän tiettyä paikkaa ja sanon ”Teen tuolla” ja valmentaja tietää siitä mistä kyse.”

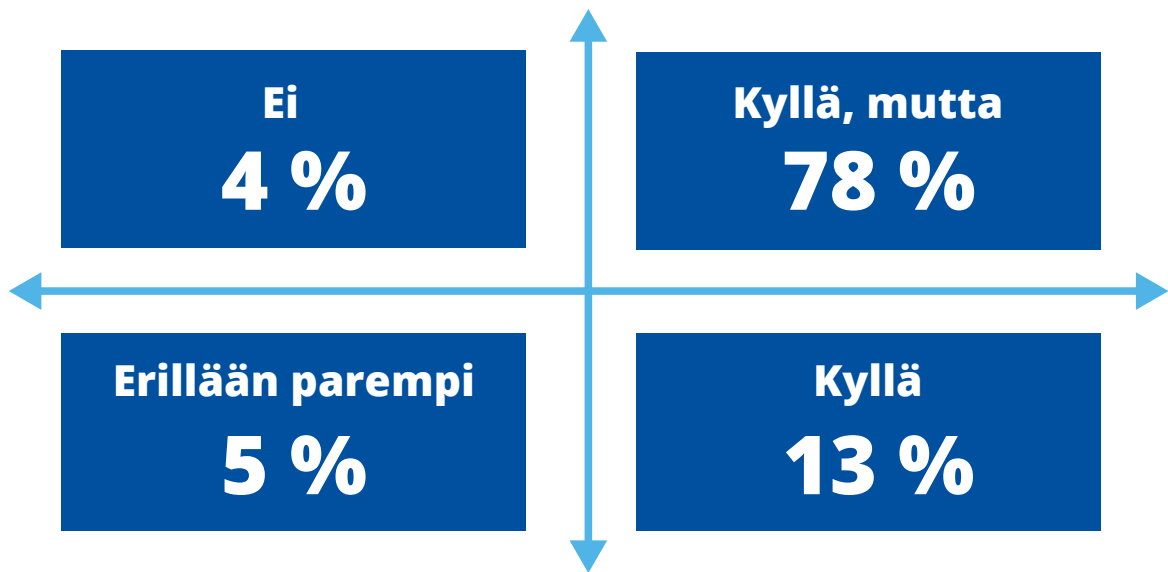
Liikkujakyselyssä kysyttiin toimintarajoitteisten vastaajien ajatuksia inklusiosta ja kaikille avoimesta toiminnasta, kuten onko se toivottava suunta, ja millaisia terveisiä vastaajilla on palveluja järjestäville. Avoimeen kysymykseen tuli 527 vastausta.¹³

Aikaisemmin kävi ilmi (ks. luku 2), että toimintarajoitteisista henkilöistä 55 % harrastaisi tilanteen mukaan joko erityisryhmässä tai avoimessa ryhmässä, neljäsosalle oma vertaisryhmä on ainoa oikea vaihtoehto ja 14 % valitsisi mieluiten yleisen ryhmän. Havainto toimi liikkujakyselyn inklusioteeman analyysin lähtökohtana. Aineistosta etsittiin (inklusiota/erityisryhmiä) tukevia ja vastustavia teemoja. Vastaajat jaettiin karkeasti kahteen ryhmään. Kuvion vasemmalla puolella ovat inklusion ajatusta vastustavat tai tiukasti omaa erityisryhmää puolustavat. Oikealla puolella ovat sekä inklusion ideaalia myötäilevät että idealistit, joille kaikille avoin on se suunta, mihin pitää pyrkiä. Analyysin ulkopuolelle jätettiin 115 vastausta, joista kerrotaan tarkemmin tuonnempana.

Kuviossa 18 vasemmalla ylhäällä EI INKLUUSIOLLE (n=16): Vastaajat ilmoittivat lyhyesti vastustavansa inklusiota, kuten ”taitaa olla mahdotonta”, ”inklusio on utopiaa”, ”en kannata”.

Kuviossa 18 vasemmalla alhaalla ERILLÄÄN PAREMPI (n=22): Tämä ryhmä ilmoitti selvän ein inklusiolle, mutta perustellen tätä omalla erityisryhmällään tai kokemuksillaan. Vastaaja ei kannata kaikille avointa toimintaa, etenkin urheiluseuroissa. Omaan vertaisuuteen perustuvaa erityisryhmä perusteltiin sopivana ”juuri minulle” (liikuntamuodot, taitotaso, toimintakyky, ryhmän koko) ja turvallisena.

13 Kysymys muotoiltiin näin: ”Inklusiolla tarkoitetaan sitä, että yhä useampi toimintarajoitteinen harrastaja pääsee mukaan ja voi osallistua oman lähiseuran, kunnan tai yksityisen palveluntarjoajan järjestämiin yleisiin ryhmiin. Inklusiota on myös yhdenvertainen mahdollisuus osallistua toimintaan erilaisissa rooleissa, kuten ohjaajana tai vapaaehtoisena. Mitä ajattelet inklusiosta ja kaikille avoimesta toiminnasta? Mitä terveisiä haluat lähettää seuroille tai kunnille?”



Kuvio 18. Inklusion ja kaikille avoimen liikunnan nelikenttä. Aineistona ovat Liikkujakyselyn vastaukset (n=412), kysymys numero 25.

Erikseen mainittiin ryhmiä, kuten "autistit, jotka pelkää kovia ääniä", käytöshäiriöiset, kehitysvammaiset ja henkilöt, joilla on runsaasti erityistarpeita. Osa täsmensi, että urheiluseurojen toiminta on liian kilpailullista ja vaativaa. Ei haluta olla jarruna muille.

/// *Urheiluseuratoiminta vaikuttaa pelkästään kilpailuhenkiseltä ja saa sen takia perääntymään. Enemmän ryhmiä myös liikunnan ilolle ja hauskanpidolle."*

/// *Jos terveet (tai muuten paremmat) pelaavat omalla tasollaan, liikuntarajoitteisille jää statistin rooli. Jos terveet "löysäilevät", jotta liikuntarajoitteisilla olisi mahdollisuus se ei ole mielekäästä terveelle osallistujalle ja on alentavaa liikuntarajoitteista kohtaan."*

Kuviossa 18 oikealla ylhäällä KYLLÄ INKLUUSIOLLE, MUTTA (n=320): Tämä luokka sisältää inklusiotoiveen, mutta runsain reunaehdoin. Kysymyksessä pyydettiin terveisiä ja ohjeita ja niitä myös saatiin. Vastaajien lähettämät terveiset, toiveet, ja käytännön vinkit tiivistettiin erilliseen taulukkoon (Taulukko 17).

Tähän luokkaan kirjattiin myös onnistuneet inklusiotarinat. Kaikille avoimen toiminnan lisääntymisen toivottiin lisäävän tarjontaa. Yksin harrastaminen on inkluusiivista, kun se on oma valinta. Lähiseuran hyvät puolet ovat tärkeitä maaseudulla

asuville ja nuorille, koska "sieltä saa kavereita omalta alueelta, matkat ovat lyhyet eikä niihin mene liikaa aikaa tai rahaa."

/// *Omien kokemuksieni perusteella lähialueen urheiluseurat ovat yrittäneet ottaa tarpeeni huomioon. Lähes aina jokin ratkaisu on keksitty. Kannustaisin seuroja ottamaan kaikki mukaan ja miettimään tilannekohtaisesti miten kyseisen henkilön harrastaminen voidaan toteuttaa. Positiivinen ilmapiiri ryhmässä on myös hyvin tärkeää."*

/// *Itse olen mukana [seuran] soveltavassa pallokerhossa ja sen toiminta on ollut aivan loistavaa myös seuran puolelta. Aina kaikki meidän pelaajat saa kausikortit [seuran] peleihin ja edustusjoukkueen pelaajat käyvät usein meidän harkoissa potkimassa minun joukkueen kanssa. Usein kun lähdetään turnaukseen pelaamaan niin saadaan tsemppiviesti edustuksen pelaajilta. Tämä olisi minun mielestäni myös hyvä myös muille urheiluseuroille. Jos järjestätte erityisliikuntaa tehkää yhteistyötä ryhmän kanssa ja huomioikaa heitä. Sillä on todella merkitys kaikille ryhmässä oleville."*

Kuviossa 18 oikealla alhaalla KAIKILLE AVOIMEN PUOLESTA (n=54): Tämä luokka sisältää pääosin lyhyitä kannanottoja inklusion puolesta, kuten inklusio on hyvä juttu, toivottava ajatus, kuulostaa hienolta, kannatan. Mukana oli myös pidempiä pohdintoja.

/// *Yleisissä ryhmissä sosiaalinen taito kehittyy. Toimintarajoitteiselle harrastajalle on tärkeää tulla merkitykselliseksi ja muiden ihmisten huomioiduksi. Hän on ihan saman arvoinen kuin muut ei toimintarajoitteiset harrastajat. Inklusiivista palvelua on puitteissa huomioiden vaikea järjestää, mutta minun mielestä olisi tärkeää ottaa asia puheeksi ja yrittää mahdollistaa asia kaikilla tavoin harrastajalle. Tänä päivänä useilta toimintarajoitteiselta henkilöltä jää kokematta uskomattomia urheilulajeja."*

/// *[Judoseura] on ottanut minut mukaan huikean hienosti. Kaikki urheilevat omista lähtökohdistaan käsin, eikä minulta vaadita suorituksia, joihin en pysty. Eteneminen lajissa on mahdollista sovelletusti teoriassa mustaan vyöhön asti."*

Vinkkejä palveluntarjoajille:
Anna riittävän selkeä ja yksityiskohtainen tieto tarjonnasta.
Järjestä toiminta esteettömissä tiloissa ja laadi verkkosivuille kuvaus, miten tilassa liikutaan ja toimitaan esteettömästi.
Huolehdi, että on joku jolta voi kysyä neuvoa.
Pidä maksut edullisina. Huolehdi ohjaajien koulutuksesta.
Pyri osoittamaan, että osallistuja tuntee olevansa hyväksytty. Kysy mielipidettä ja palautetta.
Tarjota kaiken tasoisille harrastajille mahdollisuus kehittyä ja oppia.
Jotta liikkuja voi tehdä liikunnallisen valinnan:
Tarvitaan kiinnostava tarjonta, itse kunkin arkeen ja elämäntilanteeseen sopiva aika ja paikka.
Harrastaja voi valita koska harrastaa ja mitä harrastaa.
Vammaispalvelut (kuten apuvälineet, kuljetuspalvelut, henkilökohtainen apu) mahdollistavat osallistumisen.
Parhaimmillaan inklusio on näkymätöntä:
Huomioidaan ja otetaan ryhmään yhdenvertaisena liikkujana, avoimin mielin, tekemättä siitä suurta numeroa.
Huomiota herättämättömät ratkaisut ja hienotunteista soveltamista, kuten "ramppi rappusten vieressä", "esteettömät ja skaalautuvat verkkosivut" ja "ensiapulääke huomaamattomasti lähelle suorituspaikkaa".
"Ettei aina erottuisi hitaimpana/kömpelöimpänä".

Taulukko 17. Toimintarajoitteisten henkilöiden Kyllä inklusiolle, mutta... -vinkit (ks. kuvio 18). Muokattu vastaajien (n=320) terveisten pohjalta.

Loput vastaukset (n=115)

Osa vastaajista ei suoraan ottanut kantaa inklusiota koskevaan kysymykseen vaan kertoi omasta erityis- tai vertaisryhmästään, toiveista, tarpeista, listasi hyviä liikuntamuotoja (kuntosali, keilahalli, lenkkeily), tai lähetti terveisiä, kuten "älkää sulkeko liikuntapaikkoja koronan takia", "toivon jokaisen voivan harrastaa".

/// *Pyörätuolilla liikkuvat ”nuoret” eläkeläiset on täysin unohdettu! Soittaessa lähinnä hämmennytään ja myydään ei oota”.*

Aloitteleville toivotaan omia matalan kynnyksen ryhmiä, vastavammautuneille ja/ tai sairastuneille enemmän lajiesittelyjä ja kokeilupäiviä, tai jokin leiri, jossa voisi ”löytää sen oman erityisliikunnan, jota voi jatkossa harrastaa pienryhmässä”. Ehkä sieltä syntyisi polku yleiseen ryhmään?

4.2 Seuratoimijoiden inklusio

Seuravastaajien käsityksiä inklusiosta mitattiin 12 väitteellä (ks. kuvio 17). Kysymyksen tarkoitus oli virittää pohtimaan asiaa seuran tai organisaation tasolla. Analyysissa on mukana 318 vastaajaa¹⁴.

Väitteisiin ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta. Tuloksia tarkasteltaessa on hyvä ottaa huomioon, että lähes kaikki väitteet johdattelevat pohtimaan inklusiota vain myönteisenä ja suotavana kehityssuuntana. Vastaajien enemmistö näyttää jakavan kaikille avoimen toiminnan ihanteen. Avoimissa vastauksissa moni kiitti aiheen puheeksi ottamista, piti aiheita tärkeinä ja aikoi jatkaa keskustelua omassa organisaatiossa.

Seurakyselyn vastaajista noin 80 % oli jonkin verran tai täysin samaa mieltä seuraavien kuvio 17 väitteiden kanssa: 1, 5, 7, 8, 10, 11 ja 12. Väitteiden 2, 3, 4, 6 ja 9 kohdalla esiintyi enemmän hajontaa, sillä noin 60 % oli samaa mieltä. Eniten samaa mieltä oltiin väitteiden 10 ja 5 kanssa ja eniten eri mieltä väitteiden 3 ja 6 kanssa.

Inklusion osa-alueista seuravastaajien parhaiten tunnistamia ja hyväksymiä ovat erilliset erityisryhmät, vammaisuuteen liittyvää erityisosaaminen, vähemmistöjen mukana olo, sekä yksilöllisten tarpeiden ja esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyvien seikkojen huomiointi. Helppointa oli vastata esteettömyyttä ja saavutettavuutta koskevaan väitteeseen (=vähiten ”En osaa sanoa” vastauksia) ja vaikeinta yhdenvertaisuussuunnitelmien laatimista koskevaan väitteeseen (eniten ”En osaa sanoa” vastauksia). Tämän perusteella vaikuttaa siltä, että yhdenvertaisuussuunniteluun liittyviä sisältöjä on syytä lisätä seurojen koulutuksiin.

14 Analyysista on poistettu 16 virheelliseen kysymykseen vastannutta seuravastaajaa, ks. luku 3.



Kuvio 17. Inklusiivinen seura, (n= 318). 1=täysin eri mieltä, 2= jonkin verran eri mieltä, 3= ei eri eikä samaa mieltä, 4= jonkin verran samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä. Vaihtoehto 6= En osaa sanoa tai halua vastata on poistettu.

Avoimissa vastauksissa (41 vastaajaa) kolme hämmästeli tai ei ymmärrä käsitettä ("mitä tarkoittaa inkluusio?"). Yksi kuittasi aiheen "melkoisen korkealentoiseksi toiveiksi". Moni muistutti arjen realiteeteista kuten niukka kysyntä, puutteelliset tilat, väsyvät vapaaehtoiset ja rahaongelmat. Nykyisenkin toiminnan ylläpito vapaaehtois pohjalta ja ilman ulkopuolista tukea on haastavaa, ellei jopa mahdotonta. Toiminnan laajentamista pienissä tiloissa, "kellaritiloissa ilman hissiä" tai "portaiden ja kynnysten takana" ei voi edes harkita.

Väite yhtäläisistä maksuista ja velvoitteista viritti vastaväitteitä, joissa korostettiin erityisryhmiin kuuluvien pienempiä taloudellisia mahdollisuuksia maksaa toiminnasta ja muistutettiin, kuinka vaikea on saada sponsoreita tälle kohderyhmälle. Harrastamisen hinta on merkittävä osallistumisen este myös toimintarajoitteisten omasta mielestä (ks. luku 2.6) ja jarruttaa liikunnan kansalaistoiminnan yhdenvertaista saavutettavuutta (ks. Mononen ym. 2019).

Osa vastaajista epäili, että toimintarajoitteiset osallistujat eivät selviä vapaaehtoisuuteen kuuluvista velvoitteista, kuten yövartioinnit, leipomiset ja muut talkoot. Kokeneemmat kannustavat kokeilemaan ja uskaltamaan soveltavan liikunnan käynnistämistä. "Työ palkitsee sitten ajan myötä ja näyttää yhteisen hyödyn. Vetäjäksi kuitenkin tarvitaan todella intohimoinen henkilö, jolla katse kantaa kauemmaksi."

Inklusioajatukset tiiviisti

Liikkujakyselyn vähemmistö ei kannata kaikille avointa toimintaa tai on vahvasti oman vertaisuuteen pohjautuvan erityisryhmän kannalla. Enemmistö näkee urheiluseurojen avautumisessa mahdollisuuden saada toimintarajoitteisten henkilöiden ulottuville nykyistä laajempi lajikirjo ja enemmän osallisuuden paikkoja. Ei kuitenkaan riitä, että sinne pääsee. Siellä pitää pystyä toimimaan ja tuntea itsensä tervetulleeksi. Liikkujakyselyn vastaajat toivoivat enemmän omaan toimintakykyyn sopivia harrastuksia, joista voi valita, ja joita voi harrastaa turvallisesti omalla taitotasolla, esteettömästi ja lähellä.

Seurakyselyn vastaajat jakautuvat inklusion suhteen idealisteihin ja realisteihin. Idealisteille toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaisuus liikunnan harrastuksissa on tärkeää, oikein ja reilua, ja siksi sen eteen uhraataan aikaa ja voimavaroja. Realisteille inklusio on hyvä tavoite, mutta tällä hetkellä esteitä ja ratkottavia ongelmia on liikaa. Toiminnan käynnistäminen urheiluseurassa ei onnistu ilman merkittävää ulkopuolista tukea ja kannustusta.



5. Yhteenveto

Liikunnan ja urheilun kentillä yhdenvertainen liikkumaan pääsy nähdään tärkeänä, mutta konkreettiset urheiluseuroja ja toimintarajoitteisten henkilöiden osallisuutta tukevat toimet puuttuvat. Tämä ristiriita välittyy myös tästä raportista. Yhteenveto sisältää sekä paikallisia että valtakunnallisia suosituksia. Tavoitteena on kääntää negatiivinen kehä positiiviseksi, saada enemmän seuroja toteuttamaan kaikille avointa toimintaa ja toimintarajoitteisia harrastajia seurojen ja yhdistysten toimintaan. Raportin loppuun on koottu ehdotuksia jatkotutkimuksille ja -seurannalle.

Toimintarajoitteisista henkilöistä 65 % haluaisi liikkua enemmän, mutta liikkumaan ja harrastamaan pääsyä vaikeuttavat monet ulkoiset seikat, kuten harrastamisen kalleus, kaverin ja tarjonnan puute. Neljäsosa Liikkujakyselyn vastaajista on kiinnostunut seurojen vapaaehtoistoiminnasta, mutta vain kymmenessä prosentissa urheiluseuroista on toimintarajoitteisia henkilöitä erilaisissa vapaaehtoistehtävissä. Urheiluseurojen avulla on mahdollista lisätä kaikille avointa tarjontaa, mutta Liikkujakyselyn vastaajat pitävät seurojen toimintaa liian kilpailullisena ja ulosulkevana. Urheiluseuroista yli puolet näkee inklusion tärkeänä arvovalintana, mutta ohjaajat ja avustajat, tukiverkostot ja kysyntä puuttuvat. Tähän kysynnän ja tarjonnan ongelmaan ei ole yhtä ratkaisua, koska kyseessä on laajempi osallisuutta tukeva prosessi (ks. Saari 2011, 123–134).

Sellaisten urheiluseurojen määrä, jotka järjestävät soveltavaa liikuntaa, vammaisurheilua tai ottavat toiminnassaan huomioon toimintarajoitteiset henkilöt, on lisääntynyt. Seurakyselyn vastaajista 66 % on ottanut toiminnassaan huomioon toimintarajoitteiset harrastajat järjestämällä erityisryhmiä, tarjoamalla kaikille avoimia ryhmiä tai mahdollistamalla toimiminen erilaisissa muissa rooleissa, kuten ohjaajana, valmentajana tai vapaaehtoisena.

Tarjonnan lisääntyminen on hidasta. Seurat raportoivat, että tarjonnan käynnistämistä ja lisäämistä jarruttavat eniten pula osaavista ohjaajista ja vapaaehtoisista. Yhtenä syynä on juuttuminen ryhmä- ja diagnosikeskeisyyteen. Erillinen ryhmä tarvitsee tilan, ohjaajat, rahoituksen ja osallistujat. Toiminnan käynnistymistä vaikeuttaa, jos toimintarajoitteiset, vammaiset, pitkäaikaissairaat ja muut erityisryhmiin kuuluvat henkilöt nähdään vain ryhmänsä edustajina, koska maamme mitta-kaavassa vertaisryhmien järjestäminen ei aina ole mahdollista. Seuran muutosprosessi kannattaa aloittaa mukaan tulon esteiden tunnistamisesta ja poistamisesta.

Kunnat hallinnoivat suurta osaa seurojen ja muiden yhdistysten käyttämistä liikuntatiloista, joten ne ovat keskeisiä toimijoita pohdittaessa esteettömyyden parantamiseen tähtääviä toimenpiteitä, harrastamisen hintaa tai toiminnan saavutettavuutta. Kunta voi tukea seuroja tilamaksuissa ja kohdentamalla tukea esimerkiksi ohjaajien palkkaamiseen, soveltavan liikunnan välineiden hankkimiseen ja harrastusmaksujen alentamiseen (ks. Sipilä 2018, 59). Yhdenvertaisuutta voi edistää myös resurssiohjauksella, kuten vaatimalla urheilu- ja liikuntaseuroilta konkreettisia yhdenvertaisuutta tukevia toimia vastineeksi tilojen käytöstä ja toiminta-avustuksista.

Liikkujan kannalta on tärkeää, että lähialueen soveltavan liikunnan tarjonta löytyy helposti, ajantasaisena ja saavutettavassa muodossa, olipa kyse erityisryhmille kohdennetuista ryhmistä tai kaikille avoimesta toiminnasta. Seuroille on tärkeää, että niille suunnatut tuet on koottu näkyville yhteen paikkaan. Tehokkaimmin soveltavan liikunnan tarjonta lisääntyy, jos kunnan liikuntatyöntekijä, kuten soveltavan liikunnan ohjaaja ottaa laajan koordinoituvastuun, kokoaa kehittämisverkoston, ryhtyy seurojen kehittämiskumppaniksi ja aktiivisesti tiedottaa kaikesta tarjonnasta.

Suomen Paralympiakomitea on pyrkinyt ratkaisemaan kysynnän ja tarjonnan ongelmaa käynnistämällä Löydä oma seura -palvelun, kokoamalla seuroille ohjeita ja auttamalla seuroja toiminnassa alkuun (Avoimet ovet -ohjelma). Myös uusia ideoita tarvitaan. Esimerkiksi seurojen yhteiset monilajikerhot, "mixed-ability"-ryhmät ja joukkueet, kuten Special Olympicsin Unified-toiminta ovat kiinnostavia vaihtoehtoja. Yksi mahdollisuus on pohtia monilajiseurojen "hybrid sport clubs" (ks. Christiaens, 2018) perustamista. Tällöin seuran toiminta jo perustamisvaiheessa suunnitellaan mahdollisimman monelle sopivaksi. Esimerkiksi vantaalainen Aisti Sport on suunnattu etenkin näkövammaisille harrastajille, mutta kaikki ovat tervetulleita.

Seurojen kannalta on haastavaa, että yhdenvertaisuus pirstoutuu lajiliittojen, aluejärjestöjen, Paralympiakomitean, Olympiakomitean, ministeriöiden ja aluehallintovirastojen erilaisiksi ohjeiksi ja toimintaperiaatteiksi. Toimijoiden kannattaisi koota kaikki seuroille suunnatut yhdenvertaisuutta edistävät ohjelmat ja tukimuodot yhteen, tarkastella niitä YK:n vammaissopimuksen (CRPD) näkökulmasta, ja sopia yhteisistä toimintamalleista ja myös työnjaosta.

Liikuntatieteellinen Seura on erinomaisessa paikassa liikunnan kansalaistoiminnan ja julkishallinnon risteyksessä. Sen hallinnoima Soveltavan liikunnan kehityskumppanuushanke tähtää kuntien soveltavan liikunnan ohjaajien toimenkuvan muutokseen. Soveltavan liikunnan tarjonnan lisääntyminen seuroissa edellyttää aktiivista apua kunnan liikuntatoimesta. Niukoillakin liikuntarahoilla on vaikuttavuutta, jos seuroille suunnattujen tukien periaatteet ja seurannan mittarit ovat johdonmukaiset ja selkeät kaikille toimijoille.

Liikuntatieteellinen Seura on perinteisesti koonnut soveltavan liikunnan suosituksia joka neljäs vuosi. Viimeisimmät suositukset asetettiin vuonna 2018 vuosille 2019–2022. Seuraavia suosituksia laadittaessa on tärkeä tarkastella mekanismeja, joilla toimintarajoitteisten henkilöiden osallisuutta ja osallistumista liikunta- ja urheilutoimintaan pyritään tukemaan. Suositusten tulisi pohjautua yhteiseen jaettuun ymmärrykseen siitä mitä tavoitellaan. Toimenpiteiden vaikuttavuuden kannalta on tehokkaampaa, jos liikunnan kansalaistoimijat ja julkishallinto sekä paikallisella että valtakunnallisella tasolla toimivat samaan suuntaan. Toimenpiteitä tulee ennen kaikkea arvioida siitä näkökulmasta, lisäävätkö ne toimintarajoitteisten henkilöiden osallistumismahdollisuuksia ja liikkumista. Asiaa pitää kysyä myös liikkujilta itseltään.

Yhdenvertaisuus jää helposti ylätasen retoriikaksi, joka on helppo rastittaa kehittämisshakemuksen tavoitteeksi, mutta jonka toteutumista ei seurata. Tässä raportissa toimintarajoitteisilta henkilöiltä ja seuroilta kysyttiin nykytila, välissä tehdään töitä inklusion edistämiseksi, ja kyselyt toistetaan kolmen vuoden päästä. Vastaavan kaltainen seuranta voi toimia myös muiden vähemmistöjen kohdalla. Liikkujakyselyyn vastanneiden innokkaat palautteet osoittavat, että kysyminen kannattaa ja toimintarajoitteiset henkilöt haluavat äänensä kuuluviin.

Seuranta ja tutkimusta tarvitaan. Sitä vaikeuttaa hankala kieli, eikä odotettavissa ole helpotusta. Vammaisurheilun (paraurheilu) ja soveltavan liikunnan käsitteiden mutkistuminen tulee jatkumaan. Kyselyissä käytetty inklusiokäsite ja sen synonyymi 'kaikille avoin' olivat monelle vieraita. 'Toimintarajoitteisuus' -käsitteen käytöstä saatiin hyviä ja huonoja kokemuksia. Vastaajat tuntuivat ymmärtävän kohtuullisen hyvin, mitä sillä tarkoitettiin. Toimintarajoitteiden kysyminen yhdessä koettujen esteiden kanssa avaa intersektionaalista näkökulmaa vastaajien kokemiin esteisiin ja voi auttaa löytämään uusia ratkaisuja. Käsitteen ongelmana on, ettei paraurheilijoita tai muita vammaiskilpaurheilijoita esimerkiksi seuroissa hevin tunnusteta toimintarajoitteisiksi henkilöiksi.

Lisäksi käsitteiden laajeneminen tuottaa koukeroista kieltä. Pyrkimys yksiselitteisiin ja kattaviin kysymyksiin johtanee jatkossakin pitkiin selostuksiin vammaisuudesta, toimintarajoitteisuudesta ja pitkäaikaissairauksista. Ja kun seuroilta halutaan kysyä toimintarajoitteisten henkilöiden osallistumisesta, kysymystä joudutaan täydentämään soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun käsitteillä, jotta saadaan kuvattua ilmiö eri kulmista.

Liikkujakyselyssä esiin nousseesta yksityisten palveluiden suosiosta tarvitaan lisää tietoa. Lähes puolet toimintarajoitteisista henkilöistä ilmoitti käyttävänsä yksityisiä liikuntapalveluja, kuten kuntosaleja ja hyvinvointikeskuksia tai maksavansa tanssin, pilateksen, joogan, crossfitin ja muiden trendilajien palveluista. Tästä huolimatta – tai ehkä juuri siksi, harrastamisen kustannukset arvioidaan suurimmaksi osallistumisen esteeksi. Harrastamisen kustannukset ovat nousseet esiin myös muissa tutkimuksissa (esim. Mononen ym. 2019; Koski & Mäenpää 2018). Urheiluseurojen kustannusten nousu on merkittävä inklusion este usein vähävaraisille toimintarajoitteisille henkilöille.

Lisäksi on selvitettävä, miten rajoitteiden ja esteiden kasautuminen vaikuttaa palveluiden löytymiseen, saatavuuteen ja niiden käytettävyyteen. Tunnistetaanko monirajoitteisuus ja osataanko heidät esimerkiksi ottaa huomioon liikuntaneuvonnassa vai siirretäänkö vastuu terveydenhuollolle? Seurakyselyä olisi hyvä täydentää kohdennetulla jatkoselvityksellä liikuntaa toteuttavien vammais-, kansanterveys- ja potilasyhdistysten toiminnasta ja yhteistyöverkostoista. Niissä on osaamista toimintarajoitteisten henkilöiden tarpeista ja niiden jäsenkentässä potentiaalisia harrastajia. Molempia tarvitaan kysynnän luomiseksi ja inklusion vauhdittamiseksi.

Kirjallisuus

Aarresola, O., Itkonen, H., Salmikangas A-K. ja Mäkinen J. (2019). Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyys. Teoksessa: Mäkinen, J. (toim.) Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja, nro 67.

Aikuisväestön liikunta Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. Tilastoraportti 48/2019. THL. Julkaisun pysyvä osoite <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601>

Ala-Vähälä, T. (2018). Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 3/2018. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto.

Christiaens, M. (2018). Towards Mainstreaming: A Principle – Practice Gap in the UK Sports Sector. Unpublished PhD Thesis. Coventry: Coventry University. <https://curve.coventry.ac.uk/open/items/90fff1fa-cca3-48cf-81e3-f11551f63978/1/> [1.12.2020]

Erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö (1981). Komiteamietintö 1981:44. Opetusministeriö.

Gutter, K., Lindert, C., van & Kalmthout, J. van (2021). Sporten en bewegen voor mensen met een beperking: aanbod van verenigingen. Factsheet 2021/2. Mulier Instituut.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisu 142, Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:5 & Valtion nuorisoneuvoston julkaisu nro 62. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Takuulla_liikuntaa_Verkkojulkaisu_020619.pdf [26.11.2020]

Jousilahti, P., Borodulin, K., Härkänen, T., Koponen, P., Koskinen, S., Sainio, P. & Lundqvist, A-M. (2020). Koronapandemian ja torjuntatoimien vaikutukset aikuisväestön työmatka- ja vapaa-ajan liikuntaan. Teoksessa: Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan, 22–26. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2020:2.

Koski, P. & Mäenpää, P. (2018). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. <http://urn.fi/URN:IS-BN:978-952-263-575-4>

Koski, P. (2013). Liikunta- ja urheiluseuroja koskeva tietopohja ja sen kehittäminen. Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 6/2013. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Kokko, S., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P., Ng, K. (2020). Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa: Kantomaa, M. (toim.). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvosto 2020:2.

Mononen, K., Blomqvisti M., Hakamäki, M., Laine K. & Mäkinen J. (2019). Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa: Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja, nro 67.

Ng, K., Rintala, P., Asunta, P. (2018). Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttäytymiseen. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Oja, S., Turunen, M., Inkinen, V., Turpeinen, S. & Lehtonen, K. (2020). Seuratukihaikemusten arviointi 2019. Seurantaraportti. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. <https://www.likes.fi/filebank/2876-Seuratuki2019.pdf> [3.3.2020]

Pusa, S., Aarresola O. ja Vihinen T. (2020). Tähtiseuraohjelman arviointi: Starttivaihe 2017–2019. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä 2020. ISBN 978-952-7290-15-6, ISSN 2489-8317. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2020_pus_thtiseurao_sel30_49609.pdf

Pyykkönen, T. & Rikala, S. (2018). Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4/2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto.

Rikala, S. (2018). Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä -selvityksen taustamateriaali. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:4.

Rikala, S. (2015). Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita. Erityisliikuntaa kuntiin 2013–2015-hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 12.

Saari, A. (2011). Inklusion nosteen ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Studies in Sport, Physical Education and Health. Jyväskylän Yliopisto.

Saari, A. (2015a.) Erityisliikunta ja vammaisurheilu seuroissa. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. <https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/ladattavat-tiedostot/vammaisurheilujaerityisliikuntaseuroissa2015-1.pdf> [5.3.2020]

Saari, A. (2015b). Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1/2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto.

Saari, A. & Sipilä, V. (2018). Vammaisuus, terveydentila ja toimintakyky liikuntajärjestöjen yhdenvertaisuussuunnitelmissa. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. <https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Raportit/yhdenvertaisuusraportti-1.pdf> [5.3.2020].

Sainio, P., Parikka, S., Pentala-Nikulainen, O., Ahola, S., Aalto, A-M., Muuri, A., Nurmi-Koikkalainen, P., Martelin, T., Koskela, T. & Koskinen, S. (2019). Toimintarajoitteisten ihmisten kokemuksia terveystalvuuksista. Teoksessa: Kestilä, L. & Karvonen S. (Toim.), Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveystalvuuksien ja hyvinvoinnin laitos. 246–264. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7> [23.11.2020]

Sipilä, V. (2019). Kuntien tukimuodot liikunta- ja urheiluseuroille ja liikunta-alan yhdistyksille kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseksi. Pro gradu -tutkielma, Liikunta- ja terveystieteet, Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201905172662>

Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta – analyysia THL:n tietotuotannosta. THL – Työpaperi 38/2017.

Tuloskortti (2018). Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylä.

Vesala, H. & Vartio, E. (2019). Miten vammaisten ihmisten oikeudet toteutuvat Suomessa? Vammaisfoorumin vuonna 2018 toteuttaman kyselyn tulokset taulukkomuodossa. https://vammaisfoorumi.fi/wp-content/uploads/2019/10/VFKyselyn-perusraportti2019_2.pdf [29.2.2020]

Wennman, H., Borodulin, K. & Jousilahti, P. (2019). Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti, THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138483/TUTI2019_30_Liikunta%20vapaa-ajalla%20WHO_tark_.pdf?sequence=1&isAllowed=y [16.1.2021]

WHO (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex evidence profiles <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>

Liitteet

Liite 1. Liikkujakyselyn liitteet 1a, 1b, 1c.

1a. Koronapandemian vaikutukset liikkumiseen ja harrastamiseen eri rajoitteen ilmoittaneiden joukossa (n=1202)

Toimintarajoite	Ei ole muuttanut	Harrastan paljon enemmän	Harrastan vähän enemmän	Harrastan paljon vähemmän	Harrastan vähän vähemmän	En osaa sanoa	Kaikki
Liikkumisen rajoite	33%	5%	8%	28%	24%	2%	332
Näkemisen rajoite	39%	1%	9%	14%	32%	4%	77
Kuulemisen rajoite	7%	0%	7%	60%	20%	7%	15
Ymmärtämisen rajoite	25%	4%	12%	19%	40%	0%	75
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	31%	0%	17%	14%	24%	14%	29
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	33%	5%	5%	29%	24%	5%	21
Muu pitkäaikaissairaus	35%	5%	8%	25%	22%	5%	169
Muu rajoite, vain yksi	42%	4%	0%	33%	17%	4%	24
Kaksi tai useampia rajoitteita	29%	6%	8%	29%	23%	6%	395
Ei osaa tai tahdo sanoa	42%	8%	18%	14%	12%	6%	65
Kaikki	32%	5%	9%	26%	24%	4%	1202

1b. Millaisessa ryhmässä (vertaisryhmä/yleinen ryhmä) liikkuisit tai harrastaisit mieluiten? Erottelu eri rajoitteen ilmoittaneiden mukaan (n=1202)

Toimintarajoite	Vertaisryhmä	Yleinen ryhmä	Kumpikin käy	En osaa sanoa	Kaikki
Liikkumisen rajoite	21%	15%	60%	3%	332
Näkemisen rajoite	14%	10%	68%	8%	77
Kuulemisen rajoite	20%	20%	60%	0%	15
Ymmärtämisen rajoite	29%	4%	63%	4%	75
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	28%	28%	34%	10%	29
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	24%	38%	38%	0%	21
Muu pitkäaikaissairaus	18%	15%	65%	10%	169
Muu rajoite, vain yksi	13%	25%	42%	21%	24
Kaksi tai useampia rajoitteita	34%	10%	49%	7%	395
Ei osaa tai tahdo sanoa	12%	32%	49%	6%	65
Kaikki	25%	14%	55%	6%	1202

1c. Millaisia toiveita vastaajilla on uuden harrastuksen suhteen? Vastaajat on luokiteltu toimintarajoitteiden mukaan (n =1202).

Toimintarajoite	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	n
Liikkumisen rajoite	79%	43%	9%	32%	16%	4%	12%	14%	14%	50%	8%	8%	8%	48%	39%	332
Näkemisen rajoite	81%	45%	16%	8%	23%	5%	22%	32%	25%	56%	6%	5%	10%	42%	52%	77
Kuulemisen rajoite	73%	20%	13%	0%	20%	47%	7%	7%	0%	53%	0%	0%	7%	40%	53%	15
Ymmärtämisen rajoite	76%	65%	23%	3%	36%	8%	32%	29%	12%	52%	0%	9%	8%	28%	35%	75
Käyttämiseen liittyvä rajoite	69%	45%	28%	0%	48%	21%	34%	31%	24%	52%	3%	7%	7%	45%	41%	29
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	86%	24%	5%	0%	43%	0%	10%	10%	14%	81%	5%	14%	10%	76%	52%	21
Muu pitkäaikaisraivaus	80%	43%	9%	5%	31%	5%	6%	12%	5%	54%	15%	5%	8%	62%	60%	169
Muu rajoite, vain yksi	71%	25%	29%	13%	29%	13%	0%	13%	8%	54%	13%	4%	8%	63%	58%	24
Kaksi tai useampia rajoitteita	72%	53%	14%	14%	34%	7%	22%	21%	19%	44%	27%	7%	11%	54%	47%	395
Ei osaa tai tahdo sanoa	80%	23%	17%	11%	25%	18%	9%	17%	6%	54%	3%	14%	5%	62%	46%	65
Kaikki yhteensä	77%	46%	13%	16%	28%	7%	16%	19%	14%	50%	26%	7%	9%	52%	47%	1202

- 1: Kiinnostava laji tai liikuntamuoto
2. Oma ryhmä, jossa erityistarpeeni osataan ottaa huomioon
3. Tuttu ohjaaja tai vetäjä
4. Käytössä on liikuntaan sopiva apuväline
5. Ryhmän koko on normaalia pienempi
6. Yhteinen kieli ohjaajan kanssa tai tulkki
7. Paikalla on avustaja tai apuohjaaja
8. Kyyti liikuntapaikalle
9. Henkilökohtainen apu liikuntaharrastuksen aikana
10. Sopiva ajankohta
11. Esteetön pääsy liikuntatilaan ja esteettömät aputilat
12. Toimintaa markkinoidaan minut huomioiden
13. Nimetty yhteyshenkilö, jolta voin kysyä lisätietoja
14. Sopiva hinta
15. Toiminta tapahtuu lähellä asuinpaikkaani

Liite 2. Liikkujakysely.

Ulkoiset, kuten palveluntarjontaan ja ympäristöön liittyvät esteet (2a) ja sisäiset (henkilökohtaiset, pelot, motivaatio ym) liittyvät esteet (2b) (n=1202).

2a. Liikkumisen ulkoiset esteet

Toimintarajoite	Kalleus	Ei kaveria	Liik paikat kaukana	Liik paikat eivät esteetömiä	Kuljetus puuttuu	Saattaja puuttuu	Avustaja ja puuttuu	Apuväline puuttuu	Ei sopivia ryhmiä	Ajat hankalaa	Ei esteitä	Kaikki	n
Liikkumisen rajoite	27%	21%	14%	29%	12%	3%	13%	18%	27%	18%	28%	100%	332
Näkemisen rajoite	18%	25%	21%	14%	23%	13%	21%	3%	31%	19%	29%	100%	77
Kuulemisen rajoite	20%	20%	33%	7%	13%	7%	7%	0%	20%	20%	33%	100%	15
Ymmärtämisen rajoite	9%	40%	11%	0%	23%	11%	32%	4%	37%	13%	24%	100%	75
Käyttämiseen liittyvä rajoite	28%	41%	17%	0%	21%	0%	28%	0%	34%	24%	21%	100%	29
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	48%	38%	10%	0%	5%	5%	5%	0%	24%	29%	19%	100%	21
Muu pitkäaikais-sairaus	30%	23%	15%	11%	8%	1%	7%	3%	25%	21%	36%	100%	169
Muu rajoite	46%	25%	17%	4%	13%	0%	0%	4%	29%	17%	21%	100%	24
Kaksi tai useampia rajoitteita	36%	30%	17%	20%	19%	8%	21%	11%	37%	20%	22%	100%	395
Ei osaa tai tahdo sanoa	34%	29%	17%	3%	17%	2%	5%	3%	17%	15%	43%	100%	65
Kaikki yhteensä	30%	27%	16%	17%	16%	5%	16%	10%	30%	19%	27%	100%	1202

2b. Liikkumisen sisäiset esteet

Toimintarajoite	En ole liikunnallinen	Vammani tai terveydentilani rajoittaa	En saa aikaiseksi	En tiedä millaista liikuntaa tarjolla.	Ei ole aikaa	Pelkään, että satutan itseäni	Liikunta on tyisää.	Liik. liian kilpailuhenkistä	En tiedä mikä liik. muoto sopii	Kuulun koronan riskiryhmään	Pelkään, ettei minua hyväksytä	Liikku- maan lähteminen pelotta- vaa	Ei mikään edellä maini- tuista	n
Liikkumisen rajoite	7%	61%	21%	6%	16%	9%	3%	6%	15%	29%	7%	5%	19%	332
Näkemisen rajoite	8%	49%	17%	5%	18%	5%	8%	6%	10%	18%	13%	5%	22%	77
Kuulemisen rajoite	0%	20%	53%	7%	20%	7%	0%	7%	0%	20%	0%	7%	27%	15
Ymmärtämisen rajoite	4%	25%	12%	19%	4%	3%	0%	4%	11%	12%	12%	3%	44%	75
Käyttämiseen liittyvä rajoite	24%	10%	28%	10%	17%	3%	10%	10%	24%	0%	21%	10%	24%	29
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	14%	33%	43%	10%	10%	0%	0%	0%	19%	19%	19%	43%	14%	21
Muu pitkäaikaissairaus	9%	61%	23%	4%	12%	12%	1%	4%	10%	50%	3%	4%	15%	169
Muu rajoite	13%	38%	25%	4%	0%	8%	0%	0%	21%	38%	4%	4%	21%	24
Kaksi tai useampia rajoitteita	9%	66%	20%	10%	8%	13%	3%	6%	20%	47%	14%	15%	13%	395
Ei osaa tai tahdo sanoa	5%	22%	18%	8%	12%	11%	2%	3%	9%	17%	8%	3%	38%	65
Kaikki yhteensä	8%	55%	21%	8%	12%	10%	3%	5%	15%	35%	10%	9%	19%	1202

Liite 4. Seurakyselyn vastaajat 314

1/(4)

Taulukossa ovat vain ne, jotka antoivat luvan seuran tai yhdistyksen nimen julkaisemiseen (n=268)

Ahmat ry
Aisti Sport ry
Attitude Sports
Aurajoen Uinti ry
Aurinko Golf ry
Awase ry
Baseball Puumat ry.
Blackbirds United ry
Bollklubben -48 r.f
Brahean uimarit Lieksa
BS-PU Porvoon uimarit
Budokwai Taekwondo Turku
Cetus Espoo ry
City-Pool Lahti
Copper Hill Curling Club Turku
Crocodiles ry
Dance Flow Kuopio ry
EräViikingit ry
Espoon Miekkailijat
Espoon palloseura jalkapallo ry
Espoon Pesis
Espoon Tapiot
Espoon Voimistelu- ja Liikuntayhdistys ESVOLI ry
Etelä-Karjalan Estradi ry/ Taidekoulu Estradi
FC Kasiysi Espoo
FC Santa Claus Napapiiri ry
Forssan seudun kehitysvammaisten tuki ry
Forssan seudun Näkövammaiset ry
Friskis&Svettis Helsinki ry - Friskis&Svettis Helsingfors rf
Funky Team ry
Gamlakarleby Bollklubb r.f.
Golden Spirit
Gymi lasten ja nuorten kuntoklubi
Harjun Voima Jyväskylä ry
Helsingin Invalidien Yhdistys ry
Helsingin Kuurojen Urheiluseura HERO ry
Helsingin NMKY ry
Helsingin Shakkiklubi ry
Helsingin Uimarit ry

helsingin URHEILUSUKELTAJAT ry
Helsinki Ski Club ry
Hevosharrastuspalvelut
Hevoslaakson Ratsastajat HeRa ry
Husaariratsastajat ry
Hydra Platypus
Hyvinkään Curling Ry
Hyvinkään voimistelu ja liikunta Hyvoli ry
Hämeenlinnan voimisteluseura ry.
Härkätien Sydänyhdistys Ry
Iisalmen Invalidit ry
Ilves ry
Imatran Golf ry
Jaguars Spirit Athletes
Jalkapalloseura Sepsi-78 r.y.
Jippo-juniorit ry
JJK juniorit ry
Joen Juju ry.
Joensuun curling ry
Joensuun Uimaseura ry
Jokilaakson Lentopallo ry
JPS Juniorit ry
Judoseura Sakura
Jyväskylän Liitokiekkoilijat
Jyväskylän Naisvoimistelijat ry
Jämsän Retki-Veikot
Kaarinan Pojat
Kajaani Gymnastics ry
Kajaanin Ilmailukerho ry
Kajaanin Sulkapalloilijat ry
Kangasalan melojat ry
Kankaanpään judokat ry.
Kannelmäen Voimistelijat
Kartanon Ratsastajat
Kauhajoen Karhu ry
Kauhajoen Naisvoimistelijat ry
Kehitysvammatuki 57 ry
Keilaseura Kaupin Seiskat ry
Kellon Työväen Urheilijat, voimistelujaosto

Kemin Urheilusukeltajat ry.
Keminsuun kisa
Kempeleen Tennis
Keravan Uimarit ry
Keravan Voimistelijat KNV ry
Keskipohjanmaan Hevosharrastajat
Keurusjumppa ry
Kiipeilyurheilijat ry
Kippon ry
Kirkkonummen Judoseura
KJT Hockey
Koivukylän palloseura
Kokkolan Liikuntaseura Tiroli
Kokkolan tenniskerho KTK-GTK
Koovee All Blacks
Korikobrat Lapua ry
Kosken Kaiku
Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry
Koyama
Kuopio Rugby Club Ry
Kuopion Ampuma- ja Metsästysseura ry. (KAMS)
Kuopion Kuurojenyhdistys ry
Kuopion Miekkailuseura ry
Kuopion Mielenterveyden Tuki ry
Kuopion seudun psoriasis yhdistys
Kuopion Uimaseura ry
KuopionWelhot
Kurikan Ryhti ry
Kärsämäen Kataja ry
Lahden Ahkera ry
Lahden hiihtoseura
Lahden Judoseura ry
Lahden Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry
Lahden Suunnistajat -37
Lakeuden Latu
Lapin aivoyhdistys ry
Lapin ampujat ry
Lapin Jousi Ry
Lapin kilpirauhasyhdistys ry

Lapin Lukko
Lappeenrannan Kamiza
Lapuan Ponnistus
Lentopalloseura Homenokat ry
Leppävaaran Pyrintö ry
Lieksan Seudun Invalidit ry
Liikuntajaosto Vakuli
Lob 82
Lohjan Sydän ry
Länky Taekwondo ry
Maraton
Masalan Kisa ry
Merikoski sbt
Merimaskun Ahto ry
Mikkelin Jousiampujat ry
Mikkelin Judo ry
Mikkelin seudun Kehitysvammaisten Tuki ry
Mikkelin Urheilu Ratsastajat ry
Mäntsälän Voimistelijat
Naantalin Voimistelijat
Nick ´s Dancing ry
Niihama Riding Oy
Nokian Pyry ry
NS Nuljun Sisu
Nummelan palloseura
Nurmijärven Jalkapalloseura
OgolomaTriathlon ry
Okeroisten Ratsastajat Ry
Olavin Rasti ry
Onnenperän Ratsastajat
Open Tennisclub
Oriveden Ponnistus
Oriveden ponnistus hiihtojaosto
Oulun Golfkerho
Oulun judokerho
Oulun Karateseura
Oulun Kehitysvammaisten Tuki ry
Oulun Kärpät 46 ry
Oulun Miekkailuseura ry

Oulun Pyrintö ry
Oulun Työväen Palloilijat ry
Oulun Uinti
Ounasvaaran Atleetti Klubi ry
Outokummun Kiekko ry.
Padel Lakeus ry.
Pakilan Veto ry
Palloseura Kemi Kings ry
Pargas Pingis
Pieksämäki Curling ry
Pingisgurut ry
Pirkkalan Pirkat
Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys ry.
Poliisien Ampumaseura ry
PompS (Porvoon mailapeliseura ry)
Porin Pyrintö uintijaosto
Porin Seudun CP-Yhdistys
Porin Uimaseura ry
Porin Ässät ry
Porvoon Ratsutalli Oy
Proriders Kainuu ry
Pudasjärven Urheilijat
Puhujuniorit
Puistolan Urheilijat
Pyörätuolitanssiseura Wendarit ry
Raision Ryhti judo
Raision Urheilijat ry uintijaosto
Rauman Lukko ry
Revontulitanssijat ry
Riding Team Gold Horses ry
Riihimäen Judoseura ry
Riihimäen kiipeilijät ry
Riihimäen Seudun Näkövammaiset ry
Riihimäen Voimistelu ja Liikunta
Robin Hood ry
RoNMKY
Rovaniemen Invalidit ry
Rovaniemen Kuulo ry

Rovaniemen melojat ry
SaiPa SB
Sairilan Ratsastajat ry
Salibandy Naantali ry
Salibandyseura TVA ry
Salibandyseura Welhot (erityisryhmät)
Santa ´ s United
Satasirkus ry
Sei Shin Ken Kai ry
Seinäjoen taitoluistelijat
Seinäjoen voimistelijat ry
Seinäjoki Roller Derby
Shirokawa ry
Siilinjärven Ponnistus
Siilinjärven Ponnistus yleisurheilu
Simmis Wanda ry
SJK-juniorit ry
Sport Club Vantaa
Stall Anna Riders Ry
Stamina Triathlon Club ry
Suomen HCP Golf ry
Taipumattomat ry
Tampereen Judo ry
Tampereen Kisooverit ry
Tampereen Pallo-Veikot
Tampereen Pyrintö, mäkihyppy
Tampereen Sisu ry
Tanssi-Ilmaisu AeroDance ry
Tanssiklubi Star ry
Tanssiurheiluseura Rolling ry
Tapanilan Erä Karate Ry
Tapiolan Honka ry
Tapiolan Voimistelijat ry
Tennis-61 ry.
Tenniskoulu Hedman oy
Terva-Lentis ry
Tikkurilan Judokat
Ttps

Tuomarilan Urheilijat
Turun Jyry ry voimistelijaosto
Turun Kuurojen Urheiluseura Valpas ry.
Turun Pursiseura
Turun seudun kehitysvammaisten Tuki ry
Turunseudun kenttärheilijat ry
Tuuslan Uimaseura ry
Tuus-Melojat Ry
Uinti Tampere
Uinti Vantaa ry
Urheiluseura Hatsina Ry
Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry
Vaasan Mailan Juniorit ry
Vaasan Sulkis
VammaisSulkaPallo ry
Vanajaveden vesikot
Vantaan Pyörre ry
Vantaan Salamat ry
Varala-Tiimi ry
Varkauden Invalidit ry.
Vaulting Club Finland
Vesipalloseura Senterit ry, Pori
VG-62 ry
Vieskan Uimarit
Vihdin Viesti yleisurheilu
Vihti-Nummela Mudo Taekwondo seura Ry
Virtain ratsastajat
Voimisteluklubi Lohja
Voimisteluseura BounCe Espoo ry
Voimisteluseura Nurmon Jymy
Wilhelm Tell
Ylikiimingin Nuijamiehet
Ylivieskan Invalidit ry
Ähtärin voimistelijat
Äänekosken Huima ry
Äänekosken Urheilijat ry

Liite 5. Seurakyselyn vastaajien jäsenyydet

1/(2)

Seurakyselyn vastaajien jäsenyydet (ensisijaiset, muut) kuinka monessa on mukana toimintarajoitteisia henkilöitä.

Lajiliitto	Ensisijainen jäsenyys	Toimintarajoitteisia mukana	Muut jäsenyydet
Suomen Voimisteluliitto Svoli ry	34	17	5
Suomen Palloliitto ry	24	16	9
Suomen Ratsastajainliitto ry	22	15	0
Suomen Judoliitto ry	17	15	1
Suomen Uimaliitto ry	22	14	1
Suomen Salibandyliitto ry	14	9	7
Suomen Urheiluliitto ry	12	9	8
Suomen Jääkiekkoliitto ry	10	6	11
Suomen Hiihtoliitto ry	6	6	7
Suomen Koripalloliitto ry	7	4	11
Suomen Tanssiurheiluliitto ry	6	4	0
Suomen Tennisliitto ry	6	3	2
Suomen Taitoluisteluliitto ry	5	3	2
Suomen Sulkapalloliitto ry	4	3	2
Suomen Melonta- ja Soutuliitto ry	4	3	1
Suomen Curlingliitto ry	4	3	0
Suomen Golfliitto ry	4	3	0
Suomen Miekkaile- ja 5-otteluliittoliitto ry	3	3	0
Suomen Lentopalloliitto ry	8	2	12
Suomen Cheerleadingliitto ry	4	2	4
Suomen Suunnistusliitto ry	4	2	4
Suomen Jousiampujain Liitto ry	4	2	1
Suomen Purjehdus ja Veneily ry	2	2	0
Suomen Pesäpalloliitto ry	4	1	4
Suomen Painiliitto ry	1	1	7
Suomen Taekwondoliitto ry	4	1	1

Lajiliitto	Ensisijainen jäsenyys	Toimintarajoitteisia mukana	Muut jäsenyydet
Suomen Karateliitto ry	2	1	1
Suomen Kiipeilyliitto ry	2	1	1
Suomen Triathlonliitto ry	2	1	1
Suomen Aikidoliitto ry	1	1	0
Suomen Biljardiliitto ry	1	1	0
Suomen ITF Taekwon-Do ry	1	1	0
Suomen Keilailuliitto ry	1	1	0
Suomen Kendoseurojen Keskusliitto ry	1	1	0
Suomen Squashliitto ry	1	1	0
Suomen Shakkiliitto ry	1	1	0
Suomen Painonnostoliitto ry	2	0	3
Suomen Pöytätennisliitto ry	3	0	2
Suomen Ampumaurheiluliitto ry	3	0	1
Suomen Kaukalopalloliitto ja ringetteliitto	0	0	4
Suomen Voimanostoliitto ry	0	0	3
Sukeltajaliitto ry	1	0	0
Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry	2	0	0
Suomen Frisbeegolfliitto ry	1	0	1
Suomen Nyrkkeilyliitto ry	0	0	2
Suomen Agilityliitto ry	1	0	0
Suomen Ilmailuliitto ry	1	0	0
Suomen Jääpalloliitto ry	1	0	0
Suomen Luisteluliitto ry	1	0	0
Suomen Rugbyliitto ry	1	0	0
	265	159	133


Muut jäsenyydet n 39			
Suomen Paralympiakomitea	24	24	14
Suomen Kuurojen Urheiluliitto	4	4	
Soveli tai sen jäsenjärjestö	8	7	
Muu liikunta/urheilujärjestö	7	7	
Nuorisoala	6	6	

Liite 6.

Mitkä seikat vaikeuttavat tai estävät toimintarajoitteisten jäsenten mukaan ottamista tai nykyisen toiminnan ylläpitämistä? (n= 314)

Väite	Vastaajat n	%
Kohderyhmän löytäminen ja rekrytointi		
Emme tiedä miten ja mistä kohderyhmän tavoittaa	99	21%
Kohderyhmä ei ole kiinnostunut toiminnastamme	61	19%
Emme tiedä tarpeeksi vammaisuudesta tai vammaisten henkilöiden tarpeista	80	26%
Vapaaehtoisten henkilöiden tai ohjaajien löytäminen		
Liian vähän osaavia ohjaajia tai valmentajia	164	52%
Liian vähän osaavia vapaaehtoisia toiminnassa mukana	131	42%
Vapaaehtoisille soveltuvan koulutuksen puute	76	24%
Välineet ja tilat		
Liikuntatilamme eivät ole esteettömät	67	21%
Liikuntatiloja on niukasti tai ne ovat liian pienet	87	28%
Meiltä puuttuu soveltuvia välineitä	66	21%
Liikuntatiloihin saapuminen ja kulkeminen		
Julkisella liikenteellä ei pääse liikuntatilojemme lähelle	67	21%
Liikuntatilojen läheisyydestä puuttuvat esteettömät pysäköintimahdollisuudet	16	5%
Toimintarajoitteiset henkilöt eivät saa harrastamisen mahdollistavia kuljetuspalveluita	35	11%
Taloudelliset seikat		
Seuran/yhdistyksen talous ei mahdollista tarjonnan käynnistämistä tälle kohderyhmälle	68	22%
Kunnan tuki ei mahdollista toiminnan järjestämistä	46	15%
Kohderyhmä ei ole valmis maksamaan toiminnan kustannuksia	55	18%
Motivaatio ja kiinnostus		
Seuran johdon tai aktiivien mielestä toimintaa ei ole tarvetta laajentaa	24	8%
Soveltava liikunta tai tämä kohderyhmä vaatii liikaa aikaa ja vaivaa	37	12%
Tälle toiminnalle saatava ulkopuolinen tuki on liian niukkaa	77	25%
Muut seikat		
Muu este tai rajoite, kuvaile	50	16%
Ei mikään	22	7%

Liikuntakysely toimintarajoitteisille henkilöille

 Pakolliset kentät on merkitty asteriskilla (*), ja ne pitää täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Selvitämme tällä kyselyllä liikunnan ja urheilun harrastamista henkilöillä, joilla on jokin toimintarajoite, vamma tai pitkäaikais sairaus. Vastaamalla autat meitä kehittämään seurojen, yhdistysten ja kuntien soveltavan liikunnan toimintaa. Kysely on auki joulukuun puoliväliin saakka, viimeinen vastauspäivä on 14.12.2020. Kysely on saatavissa myös ruotsiksi ja englanniksi.

Liikuntakysely on jaettu kolmeen osaan. Ensiksi kysymme taustatietojasi, sen jälkeen nykyisen liikkumisen ja harrastamisen määriä ja seuratoimintaan osallistumista, ja lopuksi selvitämme harrastamisen esteitä ja toiveita. Kyselyyn vastaaminen kestää korkeintaan 15 minuuttia. Kysymykset on pyritty laatimaan siten, ettei vastauksista pysty tunnistamaan sinua. Vastauslomakkeita käsittelevät vain Suomen Paralympiakomitean ja Liikuntatieteellisen Seuran alla nimetyt henkilöt tai tutkijat.

Kaikkien vastaajien kesken arvotaan viisi kappaletta 50 euron arvoista S-ketjun lahjakorttia. Kyselyn lopussa on erillinen linkki, josta pääset arvontalomakkeeseen. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti joulukuun aikana. Arvontalomakkeelle tallentamiasi vastaajatietoja ei voi yhdistää tähän kyselyyn ja vastaajatiedot hävitetään välittömästi arvonnän jälkeen.

Kysely tehdään Suomen Paralympiakomitean ja Liikuntatieteellisen Seuran (LTS) yhteistyönä. Tuloksia käytetään Paralympiakomitean *Avoimet ovet* -hankkeessa ja LTS:n *Erytisliikunnanohjaaja-kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta* -hankkeessa. Linkit hankkeiden verkkosivuille löytyvät alta. Lisäksi tuloksia hyödynnetään kuntien liikuntatoiminnan arvioinnissa, jota LTS tekee opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta.

Lisätietoja

Suomen Paralympiakomitea

- tutkimuspäällikkö Aija Saari, puh 040 5064208, aija.saari@paralympia.fi
- Seurakehittäjä, Avoimet ovet -hanke- koordinaattori Nina Peltonen, puh 050 400 1532, nina.peltonen@paralympia.fi
- [Lisätietoa Avoimet Ovet -hankkeesta](#)

Liikuntatieteellinen Seura

- projektitutkija Timo Ala-Vähälä, puh 040 7341466, timo.alavahala@lts.fi
- hankekoordinaattori Riikka Roitto, puh 010 778 6608, riikka.roitto@lts.fi
- [Lisätietoa Erytisliikunnanohjaaja-kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeesta](#)

Kiitos avustasi!

Vastaajan taustatiedot**1. Vastaajan ikä. Minkä ikäinen olet? ***

- 18-vuotta tai alle
- 19-29 vuotta
- 30-64 vuotta
- 65 vuotta tai yli
- En halua vastata

2. Vastaajan sukupuoli *

- Olen tyttö tai nainen
- Olen poika tai mies
- Olen jokin muu
- En halua vastata

3. Asuinpaikka. Millä paikkakunnalla asut? *

Jos olet esimerkiksi opiskelija tai asut kahdella paikkakunnalla kerro sen paikkakunnan tai kaupungin nimi, jossa oleskelet enemmän.

*

4. Miten kuvailisit asuinpaikkaasi?

- Asun maaseudulla. Lähellä ei ole naapureita tai heitä on vähän.
- Asun maaseudulla kunnan keskustaajamassa tai vastaavalla alueella.
- Asun maaseutumaisella alueella, mutta lähellä kaupunkia.
- Asun kaupungin keskustassa tai lähiössä.
- Jokin muu, mikä?

5. Millainen vamma tai toimintarajoite sinulla on? *

Tällä kysymyksellä pyritään selvittämään mikä voi aiheuttaa rajoitteita osallistua tarjolla olevaan toimintaan. Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Minulla on liikkumisen rajoite, kuten liikuntavamma.
- Minulla on näkemisen rajoite, kuten näkövamma.
- Minulla on ymmärtämisen rajoite, kuten kehitysvamma.
- Minulla on kuulemisen rajoite, kuten kuulovamma.
- Minulla on käyttäytymiseen liittyvä rajoite, kuten autismin kirjo, ADHD tms.
- Minulla on mielenterveyteen liittyvä/psykiatrinen sairaus.
- Minulla on jokin muu pitkäaikaissairaus, mikä?
- Minulla on jokin muu rajoite, mikä?
- En osaa tai halua vastata tähän kysymykseen.

6. Osallistuminen liikunnan kansalaistoimintaan viimeisen vuoden aikana. *

Oletko ollut mukana jonkun liikuntaa järjestävän yhdistyksen tai urheiluseuran toiminnassa, kuten harrastusryhmissä tai vapaaehtoisena? Liikuntaa ja urheilua järjestäviä yhdistyksiä voivat olla urheiluseurojen lisäksi esimerkiksi vammais- ja kansanterveysyhdistykset, nuorisoseurat, 4H-yhdistykset, partio jne. Viimeisellä vuodella tarkoitetaan aikaa 2019 marraskuusta tähän päivään.

- Kyllä, olen osallistunut liikuntaa järjestävien seurojen tai yhdistysten toimintaan.
- Ei, en ole osallistunut liikuntaa järjestävien seurojen tai yhdistysten toimintaan.
- En osaa sanoa
- En halua vastata

7. Yhdistysten jäsenyys. Merkitse ne yhdistystyytit, joiden jäsen olet ollut viimeisen vuoden aikana. *

Jäsenyys tarkoittaa, että maksat yhdistykselle jäsenmaksua. Viimeisellä vuodella tarkoitetaan aikaa 2019 marraskuusta tähän päivään. Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Urheiluseura
- Vammais- tai kansanterveysyhdistys
- Muu yhdistys, kuten 4H, partio, nuorisoseura ym
- En tiedä
- En halua vastata

8. Vapaaehtoisena toimiminen. Oletko viimeisen vuoden aikana toiminut vapaaehtoisena jossakin liikuntaa järjestävässä yhdistyksessä tai seurassa? *

Vapaaehtoistehtävät voivat olla esimerkiksi liikuntaryhmien ohjaamista, urheilijoiden valmentamista, toimitsijan tehtäviä urheilukilpailuissa tai yhdistyksen hallituksen tai johtokunnan jäsenenä toimimista. Viimeisellä vuodella tarkoitetaan aikaa 2019 marraskuusta tähän päivään.

- Toimin aktiivisesti ja säännöllisesti vapaaehtoisena.
- Olen toiminut vapaaehtoisena viimeisimmän vuoden aikana, mutta toiminta on satunnaista.
- Olen joskus toiminut vapaaehtoisena, mutta en viimeisen vuoden aikana.
- En ole koskaan toiminut vapaaehtoisena
- En ymmärtänyt kysymystä.
- En halua vastata.

Liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus**9. Vapaa-ajan liikunnan useus. Kuinka monena päivänä olet harrastanut vapaa-ajan liikuntaa edellisen viikon aikana? ***

Liikkuminen on kaikkea sitä missä lähdet liikkeelle, kuten kotijumppa, kuntopyöräily, ulkoilu, puutarhanhoito tai kalastus. Harrastaminen voi tapahtua kotona, lähiympäristössä tai jossakin ohjatussa harrastusryhmässä, kuten jumpparyhmä, uinti, lenkkeily, pelaaminen, tanssi, ratsastus jne. Vapaa-ajan liikuntaan ei lasketa mukaan työssä tai koulussa tai työ- ja koulumatkoilla tapahtuvaa liikuntaa.

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

10. Vapaa-ajan liikunnan määrä tunteina. Kuinka monta tuntia harrastit vapaa-ajan liikuntaa koko edellisen viikon aikana yhteensä? *

Laske kaikki edellisen viikon vapaa-ajan liikuntatuokiot ja harrastuskerrat ja arvioi kuinka monta tuntia niistä kertyy yhteensä. Esimerkiksi jos kävit kahtena päivänä 30 minuutin lenkillä ja yhtenä päivänä tunnin uimassa siitä kertyy yhteensä noin 2-4 tuntia.

- Liikuin vähemmän kuin tunnin edellisen viikon aikana.
- Liikuin yhteensä yli tunnin, mutta vähemmän kuin kaksi tuntia.
- Liikuin yhteensä noin 2-4 tuntia.
- Liikuin yli 4 tuntia, montako tuntia yhteensä?

11. Rasittavan liikunnan useus edellisen viikon aikana. Kuinka monena päivänä olet liikkunut rasittavasti vähintään tunnin tai enemmän? *

Rasittavalla tarkoitetaan, että hikoilet ja hengästyt. Laske mukaan myös mahdolliset työssä tai koulussa tapahtuva liikkuminen sekä työ- ja koulumatkat.

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

12. Koronan vaikutukset vapaa-ajan liikuntaan. Oletko muuttanut liikkumista tai harrastamista koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan aikana? *

- En ole muuttanut harrastamista
- Kyllä, harrastan paljon enemmän
- Kyllä, harrastan vähän enemmän
- Kyllä, harrastan paljon vähemmän
- Kyllä, harrastan vähän vähemmän
- En osaa sanoa

13. Ryhmissä tapahtuva harrastaminen. Kenen järjestämissä ryhmissä yleensä harrastat liikuntaa tai urheilua? *

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- En harrasta ryhmäliikuntaa tai urheilua.
- Harrastan vammais- tai kansanterveysyhdistyksen ryhmässä.
- Harrastana kunnan liikunta- tai vapaa-aikatoimen ryhmässä.
- Harrastan kansalais- tai työväenopiston ryhmässä.
- Harrastan yksityisen palveluntarjoajan ryhmässä.
- Harrastan jonkun muun tarjoamassa ryhmässä, kenen?
- Harrastan ryhmäliikuntaa tai urheilua, mutta en tiedä kuka palvelun tarjoaa.
- En halua vastata.

14. Omaehtoinen liikunta. Missä ympäristössä tai tilassa harrastat liikuntaa silloin kun liikut yksin tai ystävien kanssa, ilman ohjaajaa? *

Kerro missä liikut jos harrastat itsenäisesti ohjattujen ryhmien ulkopuolella. Voit valita useamman vaihtoehdon.

- En harrasta yksin liikkumista.
- Liikun lähiympäristössä, kuten kotona, kotipihalla tai lähiluonnossa.
- Liikun puistossa tai kevyen liikenteen reiteillä.
- Liikun kunnan liikuntapaikoilla, kuten uimahalli, kuntosali tai jäähalli.
- Liikun metsissä, retkeilyreiteillä tai kansallispuistoissa.
- Liikun yksityisen omistamilla liikuntapaikoilla, kuten kuntosali, laskettelukeskus tai ratsastustalli.
- Muu liikuntapaikka, mikä?
- En halua vastata.

Osallistumisen esteet ja mahdollistajat

15. Liikutko mielestäsi sopivasti vai haluaisitko harrastaa enemmän vapaa-ajan liikuntaa?

- Haluan liikkua ja harrastaa enemmän.
- Tämän hetkinen liikunnan ja harrastusten määrä on sopiva.
- Haluaisin liikkua ja harrastaa vähemmän.

16. Esteet liikunnan harrastamisessa. Koetko, että jokin estää sinua harrastamasta vapaa-ajan liikuntaa? *

- Ei, en koe että mikään estää minua harrastamasta liikuntaa.
- Kyllä, koen että minulla on yksi tai useampia asioita, jotka estävät minua harrastamasta liikuntaa.
- En osaa sanoa.

17. Palveluihin, tarjontaan tai ympäristöön liittyvät esteet. *

Mitkä syyt estävät tai vaikeuttavat vapaa-ajan liikunnan harrastamistasi? Voit valita vähintään yhden ja enintään viisi (5) keskeisintä syytä. Tähän kysymykseen on koottu palveluihin, tarjontaan ja ympäristöön liittyviä syytä. Henkilökohtaisia esteitä on lueteltu seuraavassa kysymyksessä.

- Harrastaminen on liian kallista.
- Ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaa.
- Liikuntapaikat ovat liian kaukana.
- Liikuntapaikat eivät ole esteettömiä.
- Kuljetus tai kyyti puuttuu.
- Saattaja puuttuu.
- Henkilökohtainen apu tai avustaja puuttuu.
- Liikuntaan sopiva apuväline puuttuu.
- Sopivia ryhmiä ei ole lähettyvillä.
- Harrastusajat ovat epäsopivat tai hankalat.
- En koe esteitä tai ei mikään edellä mainituista.

18. Henkilökohtaiset esteet. *

Mitkä henkilökohtaiset syyt estävät tai vaikeuttavat vapaa-ajan liikunnan harrastamistasi? Voit valita vähintään yhden ja enintään viisi (5) vaihtoehtoa. Palveluihin, tarjontaan ja ympäristöön liittyviä syitä kysyttiin edellisessä kysymyksessä.

- En ole liikunnallinen tyyppi.
- Vammani tai terveydentilani rajoittaa harrastamista.
- En saa aikaiseksi, en viitsi.
- En tiedä millaista liikuntaa on tarjolla.
- Minulla ei ole aikaa.
- Pelkään, että satutan itseäni tai loukkaannun.
- Mielestäni liikunta on tylsää.
- Mielestäni liikunta on liian kilpailuhenkistä.
- En tiedä mikä liikuntamuoto tai harrastus sopii minun toimintakyvylleni.
- Kuulun koronan riskiryhmään.
- Pelkään, ettei minua hyväksytä.
- Liikkumaan lähteminen tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta.
- Ei mikään edellä mainituista.

19. Haluatko täydentää vastaustasi osallistumisen esteisiin liittyen?

20. Jos voisit valita, haluaisitko harrastaa liikuntaa mieluiten yksin vai ryhmässä? *

- Liikun ja harrastan mieluiten yksin (apuna esimerkiksi avustaja, personal trainer tms).
- Liikun ja harrastan mieluiten ryhmässä.
- Liikun yksin tai ryhmässä, riippuen tilanteesta ja harrastusmuodosta.
- En osaa sanoa.

21. Jos harrastaisit ryhmäliikuntaa, millaisessa ryhmässä liikkuisit mieluiten? *

- Haluan harrastaa omassa vertaispohjaisessa erityisryhmässä.
- Haluan harrastaa siellä missä muutkin ikäiseni tai lajista kiinnostuneet (yleinen ryhmä).
- Kumpikin käy, riippuu tilanteesta ja harrastusmuodosta.
- En osaa sanoa.

22. Olisitko kiinnostunut harrastamaan liikuntaa tai urheilua jossakin paikallisessa urheiluseurassa? *

Avoimet ovet -hankkeessa pyritään auttamaan urheiluseuroja kohti kaikille avointa (inklusiivista) toimintaa. Tällä kysymyksellä selvitetään onko tällaiselle toiminnalle kysyntää.

- Ei, en ole kiinnostunut paikallisen urheiluseuran tarjonnasta tai toiminnasta.
- Kyllä, olen kiinnostunut paikallisen urheiluseuran ryhmistä tai tarjonnasta.
- En osaa sanoa.

23. Olisitko kiinnostunut toimimaan urheiluseurassa tai yhdistyksessä esimerkiksi vapaaehtoisena tai ohjaajana? *

- Ei, en ole kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä.
- Kyllä, vapaaehtoistoiminta liikunnan parissa kiinnostaa minua.
- En osaa sanoa.

24. Jos sinulle tarjottaisiin mahdollisuutta osallistua uuteen harrastukseen, mitkä ovat viisi (5) tärkeintä tekijää, jotka ratkaisevat lähdetkö mukaan? *

- Kiinnostava laji tai liikuntamuoto
- Oma ryhmä, jossa erityistarpeeni osataan ottaa huomioon
- Tuttu ohjaaja tai vetäjä
- Käytössä on liikuntaan sopiva apuväline
- Ryhmän koko on normaalia pienempi
- Yhteinen kieli ohjaajan kanssa tai tulkki
- Paikalla on avustaja tai apuohjaaja
- Kyyti liikuntapaikalle
- Henkilökohtainen apu liikuntaharrastuksen aikana
- Sopiva ajankohta
- Esteetön pääsy liikuntatilaan ja esteettömät aputilat
- Toimintaa markkinoidaan minut huomioiden
- Nimetty yhteyshenkilö, jolta voin kysyä lisätietoja
- Sopiva hinta
- Toiminta tapahtuu lähellä asuinpaikkaani
- Muu, mikä?

25. Millainen on mielestäsi inklusiivinen ja kaikille avoin liikuntapalvelu?

Inklusiolla tarkoitetaan sitä, että yhä useampi toimintarajoitteinen harrastaja pääsee mukaan ja voi osallistua oman lähiseurun, kunnan tai yksityisen palveluntarjoajan järjestämiin yleisiin ryhmiin. Inklusiota on myös yhdenvertainen mahdollisuus osallistua toimintaan erilaisissa rooleissa, kuten ohjaajana tai vapaaehtoisena. Mitä ajattelet inklusiosta ja kaikille avoimesta toiminnasta. Mitä terveisiä lähettäisit palveluja järjestäville, kuten urheiluseuroille tai kunnille?

26. Onko sinulla muita terveisiä tai toiveita liikuntaan liittyen?

27. Terveisiä kyselyn laatijoille

28. Saitko apua tämän kyselyn täyttämässä?

- En, täytin kyselyn itse
- Kyllä, sain apua

29. Haluatko osallistua S-ryhmän lahjakorttien arvontaan?

- En halua osallistua arvontaan.
- Haluan osallistua arvontaan. *Valitsemalla tämän vaihtoehdon sinut ohjataan arvontakyselyyn **sen jälkeen kun olet täyttänyt koko kyselyn ja lähetät sen.** Tälle lomakkeelle tallentamiasi kyselyvastauksia ei voida yhdistää arvontakyselyyn.*

Kysymyksen säännöt

Haluatko osallistua S-ryhmän lahjakorttien arvontaan?

En halua osallistua arvontaan.

Ei vaihtoehdon sääntöjä

Haluan osallistua arvontaan. Valitsemalla tämän vaihtoehdon sinut ohjataan arvontakyselyyn sen jälkeen kun olet täyttänyt koko kyselyn ja lähetät sen. Tälle lomakkeelle tallentamiasi kyselyvastauksia ei voida yhdistää arvontakyselyyn.

Sääntö: Ohjaa vastaaja

Jos vaihtoehto on valittu Ohjaa vastaaja Toiseen (tai samaan) kyselyyn

Avoimet Ovet

seurakysely 2020

Tämän kyselyn kohteena ovat suomalaiset urheiluseurat ja muut liikuntaa järjestävät yhdistykset. Kyselyn tavoitteena on kartoittaa soveltavan liikunnan (aikaisemmin puhuttiin erityisliikunnasta) ja vammaisurheilun tilaa tuen tarvetta palvelujen järjestämisessä toimintarajoitteisille harrastajille. Tuloksia käytetään seurojen ja yhdistyksen tukemisessa kohti inklusiota.

Tietoa kerätään Avoimet ovet -hankkeeseen, joka käynnistyi kesäkuussa 2020. Hanketta koordinoi Suomen Paralympiakomitea. Hanke toteutetaan yhdessä Liikuntatieteellisen Seuran, lajiliittojen ja aluejärjestöjen kanssa. Lisätietoja hankkeen verkkosivuilta, jotka avataan syksyllä 2020 osoitteessa www.paralympia.fi

Toimintarajoitteisilla ja vammaisilla henkilöillä tarkoitetaan kaiken ikäisiä liikujia ruohonjuuritason kokeilijoista, harrasteliikkujiista aina kilpatasolle saakka. He voivat toimia esimerkiksi paraurheilussa ja -lajeissa, Special Olympics -urheilussa (kuten Unified-toiminta), sekä elinsiirto- tai kuurojen urheilussa. He voivat olla mukana myös muissa rooleissa seuratoiminnassa, kuten ohjaajina, valmentajina tai vapaaehtoisina. Yhdistyksenne vastaus on meille tärkeä, vaikka ette tällä hetkellä järjestäisi soveltavaa liikuntaa.

Kysely on jaettu kolmeen osaan. Ensiksi kysytään yhdistyksen taustatietoja. Seuraavaksi selvitetään vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan nykytilaa, tuen tarvetta ja vastaajan ajatuksia inklusiivisesta toiminnasta. Lopuksi kysytään seuran nimi ja vastaajan yhteystiedot. Voit myös osallistua kyselyyn anonymisti. Vastaamisen voi keskeyttää ja jatkaa myöhemmin. Ei haittaa, jos samasta seurasta tai yhdistyksestä tulee useampi vastaus.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia riippuen siitä kuinka paljon haluat täydentää vastauksiasi avoimissa kentissä. **Kyselyyn vastaamisaikaa jatkettu ma 19.10.2020 Saakka!**

Kiitos avustasi! Annamme mielellämme lisätietoja.

Suomen Paralympiakomitea

Seurakehittäjä, Avoimet ovet -hankekoordinaattori Nina Peltonen nina.peltonen@paralympia.fi, p. 050 4001532

Tutkimuspäällikkö Aija Saari, aija.saari@paralympia.fi, p. 040 5064208

Vastaajaseuran tai yhdistyksen taustatiedot

1. Mikä näistä kuvaa parhaiten seuraa tai yhdistystä? Onko kyseessä yhden lajin vai monilajiseura, vai onko se luonteeltaan jokin muu liikuntaa järjestävä yhdistys, kuten vammais- tai kansanterveysyhdistys? *

- Yhden lajin seura
- Monilajiseura
- Muu liikuntaa järjestävä yhdistys
- En osaa sanoa/ mikään edellä kuvatuista ei sovellu

2. Järjestääkö seuranne toimintaa vain omille jäsenilleen vai myös muille? *

- Seuramme järjestää toimintaa vain omille jäsenille.
- Seuramme järjestää toimintaa myös muille.
- En tiedä/osaa vastata.

3. Minkä lajiliiton jäsen seura on? *

Jos seura on useamman lajiliiton jäsen, valitse ensisijainen jäsenyys ja kerro muut jäsenyydet seuraavassa kysymyksessä. Jos liittosi puuttuu, et tiedä tai halua vastata, valitse valikon lopusta soveltuva vaihtoehto. Esimerkiksi osa vammais- ja terveysjärjestöistä ei kuulu mihinkään lajiliittoon.

- AKK-Motorsport ry
- Kansainvälinen Voimalajiliitto - World Heavy Events Association ry
- Sukeltajaliitto ry
- Suomen Agilityliitto ry
- Suomen Aikidoliitto ry
- Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry
- Suomen Ampumahiihtoliitto ry
- Suomen Ampumaurheiluliitto ry
- Suomen Biljardiliitto ry
- Suomen Bridgeliitto ry
- Suomen Cheerleadingliitto ry
- Suomen Curlingliitto ry
- Suomen Dartslitto ry
- Suomen Fitnessurheilu ry
- Suomen Frisbeegolfliitto ry
- Suomen Golfliitto ry
- Suomen Hiihtoliitto ry
- Suomen Hockeyliitto ry
- Suomen Ilmailuliitto ry
- Suomen ITF Taekwon-Do ry
- Suomen Jousiampujain Liitto ry
- Suomen Judoliitto ry
- Suomen Jääkiekkoliitto ry
- Suomen Jääpalloliitto ry
- Suomen Karateliitto ry
- Suomen Kaukalopalloliitto ja ringetteliitto
- Suomen Keilailuliitto ry
- Suomen Kendoseurojen Keskusliitto ry
- Suomen Kiipeilyliitto ry

4. Minkä muun lajiliiton tai muiden kansallisten liikuntajärjestöjen jäsen seura tai yhdistys on?

Esim Suomen Paralympiakomitea, SoveLi, FSI jne.

5. Minkä liikunnan aluejärjestön toiminta-alueella seurasi toimii? *

Seuran ei tarvitse olla aluejärjestön jäsen. Jos et tiedä tai halua kertoa, valitse valikon lopusta "ei mikään edellä mainituista, en tiedä tai halua kertoa".

- Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu (EKLU)
- Etelä-Savon Liikunta (ESLI)
- Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu (ESLU)
- Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU)
- Kainuun Liikunta (KL)
- Keski-Pohjanmaan Liikunta (KEPLI)
- Keski-Suomen Liikunta (KESLI)
- Kymenlaakson Liikunta (KYMLI)
- Lapin Liikunta (LAPLI)
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu (LIIKU)
- Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu (PLU)
- Pohjois-Karjalan Liikunta (POKALI)
- Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu (POPLI)
- Pohjois-Savon Liikunta (PSL)
- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (PHLU)
- Ei mikään edellä mainituista, en tiedä tai halua kertoa.

6. Kuinka monta jäsentä seuralla tai yhdistyksellä on? *

Jäsenmäärä
(arvio numeroina)

7. Mikä on seuran jäsenistön ikärakenne? Noin arvio prosentteina riittää. *

Nuoria, 18-v ja
sen alle %

Aikuisia, 19-v
tai enemmän %

Vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan nykytila ja tuen tarve seurassa/yhdistyksessä**8. Onko seuranne toiminnassa mukana toimintarajoitteisia henkilöitä?**

Toimintarajoitteisuudella tarkoitetaan esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevia, vammaisia tai pitkäaikaissairaita toimijoita ja vammaisurheilijoita.³ *

- Kyllä
- Ei. *Voit halutessasi siirtyä suoraan kysymykseen 13*
- En osaa sanoa. *Voit haluessasi siirtyä suoraan kysymykseen 13*

9. Jos seuran toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia henkilöitä, arvioi kuinka monella heistä on jokin alla mainittu rajoite.

Rastita, jos toiminnassanne on mukana tällaisia henkilöitä. Kirjaa tekstiruutuun arvio henkilöiden määrästä, esim 2-4 (henkilöä).

- liikkumisen rajoite, kuten liikuntavamma
- näkemisen rajoite, kuten näkövamma
- ymmärtämisen rajoite, kuten kehitysvamma
- kuulemisen rajoite, kuten kuulovamma
- käyttäytymiseen liittyvä rajoite, kuten autismikirjo, ADHD tms
- muu pitkäaikaissairaus, kuten diabetes, sydänsairaus tms
- mielenterveyteen liittyvä/psykiatrinen sairaus
- jokin muu
- en osaa sanoa/ tällaista tietoa en halua, tai en pysty arvioimaan

10. Mihin toimintarajoitteiset henkilöt osallistuvat tai missä roolissa he toimivat?

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Meillä on erillinen soveltavan liikunnan tai vammaisurheilun ryhmä (tai useampia).
- Meillä on kaikille avoimia ryhmiä, joissa myös erityisryhmiin kuuluvat henkilöt harrastavat.
- Toimintarajoitteisia henkilöitä on ohjaajina tai valmentajina.
- Toimintarajoitteisia henkilöitä on seuran/yhdistyksen luottamuselimissä kuten johtokunnassa.
- Jokin muu, mikä?
- En osaa sanoa

11. Haluatko täydentää vastaustasi kysymykseen 10?

12. Millaisia käytännön järjestelyjä seura on toteuttanut tai suunnitellut vammaisurheilun tai soveltavan liikunnan toteuttamiseksi?

- Vammaisurheiluryhmä tai erillinen ryhmä soveltavaa liikuntaa tarvitseville.
- Soveltavan liikunnan välineiden hyödyntäminen.
- Tilajärjestelyt, esimerkiksi kentän jakaminen useammalle ryhmälle.
- Ryhmän tai ryhmien koon muuntelu.
- Avustajien tai apuhenkilöiden rekrytointi.
- Tilojen esteettömyyden parantaminen (esim luiskat, kynnyksettömyys, valaistus tms).
- Soveltavan tarjonnan markkinointi verkkosivuillamme ja mainoksissa.
- Yhteyshenkilön nimeäminen soveltavaan liikuntaan/erityisryhmille.
- Uusien markkinointikanavien etsiminen, esim kunnan erityisliikunnanohjaaja, muut järjestöt.
- Toimintarajoitteisten henkilöiden toiveiden ja tarpeiden selvittäminen.
- Muu, mikä?
- Ei mitään edellä mainituista.

13. Mitkä seikat motivoivat (tai voisivat innostaa) järjestämään soveltavaa liikuntaa ja vammaisurheilua tai ottamaan seuran/yhdistyksen toimintaan vammaisia, toimintarajoitteisia tai pitkäaikaissairaita henkilöitä? *

- Mahdollisuus kasvattaa jäsenmäärää
- Mahdollisuus saada enemmän vapaaehtoistoimijoita
- Vammaisurheilijat/ toimintarajoitteiset harrastajat kuuluvat kohderyhmään
- Seuran aktiivitoimijat tai johto näkevät asian tärkeänä
- Yhteistyökumppanit näkevät asian tärkeänä
- Toimintaan on mahdollista saada tukea
- Toiminnan saavutettavuus on seuran yhteiskunnallinen velvoite
- Kunta vaatii tai ohjaa tähän suuntaan
- Kattojärjestö vaatii tai ohjaa tähän suuntaan
- Lainsäädäntö velvoittaa huomioimaan toimintarajoitteiset ja vammaiset henkilöt palvelujen järjestämisessä
- Muu, mikä?
- Ei mikään edellä mainituista.

14. Mistä olette saaneet apua tai neuvoja toiminnan käynnistämiseen? *

- Vammaisten osallistujien huoltajat tai läheiset
- Oman seuran aktiivitoimijat
- Vammaiset ja toimintarajoitteiset henkilöt itse
- Ulkopuoliset liikunnan ammattilaiset
- Oma lajiliitto tai piiri
- Kunnan liikuntatoimi
- Muu urheiluseura
- Muu liikunta- tai urheilujärjestö
- Kuntoutuksen ammattilaiset
- Erityisopettajat, koulu
- Muu, mikä?
- Emme ole saaneet apua mistään
- Kysymys ei koske meitä.

15. Mikä tukijataho on kaikkein tärkein? Perustele lyhyesti.

16. Mitkä seikat vaikeuttavat tai estävät toimintarajoitteisten jäsenten mukaan ottamista tai nykyisen toiminnan ylläpitämistä? **Kohderyhmän löytäminen ja rekrytointi*

- Emme tiedä miten ja mistä kohderyhmän tavoittaa
- Kohderyhmä ei ole kiinnostunut toiminnastamme
- Emme tiedä tarpeeksi vammaisuudesta tai vammaisten henkilöiden tarpeista

Vapaaehtoisten henkilöiden tai ohjaajien löytäminen

- Liian vähän osaavia ohjaajia tai valmentajia
- Liian vähän osaavia vapaaehtoisia toiminnassa mukana
- Vapaaehtoisille soveltuvan koulutuksen puute

Välineet ja tilat

- Liikuntatilamme eivät ole esteettömät
- Liikuntatiloja on niukasti tai ne ovat liian pienet
- Meiltä puuttuu soveltuvia välineitä

Liikuntatiloihin saapuminen ja kulkeminen

- Julkisella liikenteellä ei pääse liikuntatilojemme lähelle
- Liikuntatilojen läheisyydestä puuttuvat esteettömät pysäköintimahdollisuudet
- Toimintarajoitteiset henkilöt eivät saa harrastamisen mahdollistavia kuljetuspalveluita

Taloudelliset seikat

- Seuran/yhdistyksen talous ei mahdollista tarjonnan käynnistämistä tälle kohderyhmälle
- Kunnan tuki ei mahdollista toiminnan järjestämistä
- Kohderyhmä ei ole valmis maksamaan toiminnan kustannuksia

Motivaatio ja kiinnostus

- Seuran johdon tai aktiivien mielestä toimintaa ei ole tarvetta laajentaa
- Soveltava liikunta tai tämä kohderyhmä vaatii liikaa aikaa ja vaivaa
- Tälle toiminnalle saatava ulkopuolinen tuki on liian niukkaa

Muut seikat

- Muu este tai rajoite, kuvaile
- Ei mikään

17. Mikä edellä mainituista esteistä on mielestäsi kaikkein merkittävin? Perustele lyhyesti.

18. Millaista tukea seura tai yhdistys tarvitsisi käynnistääkseen tai lisätäkseen vammaisurheilun tai soveltavan liikunnan tarjontaa? *

- Tietoa muusta tarjonnasta alueella
- Opas tai manuaali kuinka soveltavaa liikuntaa käynnistetään
- Tietoa erilaisista toimintarajoitteista ja liikunnan soveltamisesta eri kohderyhmille
- Koulutusta johdolle
- Koulutusta ohjaajille
- Täsmätukea ja neuvoja paikalliselta soveltavan liikunnan ammattilaiselta
- Kokemusten vaihtoa eri seurojen välillä
- Tukea sponsoreiden tai taloudellisen tuen löytämiseksi
- Tukea uusien vapaaehtoisten löytämiseen ja rekrytointiin
- Tukea ohjaajien ja valmentajien löytämiseen ja rekrytointiin
- Neuvoja kilpailujen tai tapahtumien järjestämiseen
- Tukea toimintarajoitteisten harrastajien ja yhdistysten löytämiseen
- Neuvoja esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyen
- Tietoa liikunnan apuvälineistä
- Emme tarvitse tukea
- Muu, mikä?

19. Mikä edellä mainituista on tärkein, mistä olisi eniten hyötyä? Perustele lyhyesti.

21. Haluatko kommentoida tai lisätä jotakin inklusioon tai kaikille avoimeen toimintaan liittyen?

22. Mitkä seuraavista Suomen Paralympiakomitean ohjelmista, palveluista tai toimintamuodoista ovat tuttuja tai mitä olette hyödyntäneet? *

Vaihtoehdot: Ei ole tuttu, tunnen nimeltä, olemme tehneet/teemme parhaillaan.

	Ei ole tuttu	Tunnen nimeltä	Olemme tehneet/teemme parhaillaan
Special Olympics -toiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unified (tai partneri) toiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paralympiaurheilijoiden valmennus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elinsiirtourheilijoiden valmennus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löydä oma seura -palvelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soveltavan liikunnan apuvälineiden vuokraus (SOLIA)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtti-ohjelma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahos-opintoapuraha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurojen starttistipendi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatilojen esteettömyyden konsultointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jäsenyys (seuroille ja yhdistyksille)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uutiskirjeet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus, esim soveltavanliikunnanverkkokoulutus.fi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Mistä Suomen Paralympiakomitean palveluista tai toiminnoista haluaisit lisätietoja tai antaa palautetta?

Vastaajan yhteystiedot

24. Minkä seuran tai yhdistyksen näkökulmasta vastasit kyselyyn? *

Seuran nimi

25. Saako seuran nimen julkaista raportissa? Vastauksia ei voida yhdistää vastaajaan tai seuraan. *

Kyllä

Ei

26. Mikä on tehtäväsi tai roolisi seurassa? *

Puheenjohtaja

Toiminnanjohtaja

Muu toimihenkilö

Ohjaaja tai vapaaehtoistoimija

Jokin muu, mikä?

27. Vastaajan yhteystiedot

Etunimi	<input type="text"/>
Sukunimi	<input type="text"/>
Matkapuhelin	<input type="text"/>
Sähköposti	<input type="text"/>
Osoite	<input type="text"/>
Postinumero	<input type="text"/>
Postitoimipaikka	<input type="text"/>

28. Kyselyyn vastanneen tietojen tallennus ja käsittely

Tällä kyselyllä koottuja tietoja hyödynnetään Avoimet Ovet -hankkeen seurannassa ja tutkimuksessa. Tiedot kootaan webropol-ohjelmaan ja tallennetaan hankkeen ajaksi Teams Avoimet Ovet -sähköiselle alustalle. Tietoja käsittelevät Paralympiakomitean henkilöstö. Kyselyyn vastanneen henkilötietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille. Henkilötiedot poistetaan Avoimet Ovet -hankkeen päättyessä 2023. Henkilötietoja käytetään esimerkiksi Avoimet ovet -hankkeen tiedottamisessa ja seurannassa. Linkki tietosuojaselosteeseen [Paralympiakomitean tietosuojaseloste webropol](#) *

Olen ymmärtänyt ja hyväksyn tällä lomakkeella koottujen tietojen tallennuksen ja käsittelyn edellä kuvatusti

29. Muita terveisiä tai toiveita

<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA

paralympia.fi

