

Rautalammin kunnan liikunnan edistämisen suunnitelma – rungon luonnos

1. Johdanto

1.1. Suunnitelman tausta ja tarkoitus

1.1.1. Yhteisen suunnan ja tahtotilan määrittely

Pienissä kunnissa liikunnan edistäminen usein on moninaista, mutta hajanaista. Toiminnan jatkuvuutta voi haastaa projekteihin kiinnittyminen. Liikunnan edistäminen on usein harvojen tai vain yhden työntekijän vastuulla.

Liikunnan edistämissuunnitelman tarkoituksena on

- tehdä näkyväksi, *mitä jo tehdään*
- määritellä, *mihin halutaan panostaa*
- varmistaa, että toiminta jatkuu mahdollisista henkilövaihdoksista huolimatta

→ Suunnitelma kokoaa kunnan yhteisen näkemyksen liikunnan merkityksestä.

1.1.2. Resurssien järkevä ja vaikuttava kohdentaminen

Pienten kuntien talousraami ja mahdollisuudet liikuntapalvelujen tuottamiseen ovat usein haastavat: henkilöstöä on vähän, talouden liikkumavara on kapea, ja liikuntapaikkoja on tarjolla rajallisesti.

Liikunnan edistämissuunnitelman tarkoituksena on auttaa priorisoimaan liikuntapalveluja; kaikkea ei tarvitse tehdä tai ei pystytä tekemään. Suunnitelma voi auttaa hahmottamaan, mihin toimintaan resurssien jakaminen voisi olla vaikuttavinta. Suunnitelma voi järkipäätä toimintaa, jos voidaan välttää päällekkäistä työtä.

→ Suunnitelma toimii *työkaluna arjen päätöksenteossa*.

1.1.3. Poikkihallinnollisen yhteistyön vahvistaminen

Liikunnan edistäminen ja liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen eivät ole vain liikuntatoimelle kuuluvia tehtäviä. Kunnan kaikki toiminnot ja kaikki yksiköt voivat omassa toiminnassaan tukea liikunnallisuuden vahvistamista. Liikuntatoimi arjen käytännöissä toimii yhteistyössä varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, lukiokoulutuksen, vapaan sivistystyön, kirjasto- ja kulttuuripalvelujen, teknisen toimen ja kunnan yleishallinnon kanssa.

Liikunnan edistämissuunnitelman tarkoituksena on selkeyttää eri tahojen vastuita ja rooleja, vahvistaa yhteistä tekemistä sekä luontevasti liittää liikunta osaksi kaikkien toimialojen ja yksiköiden arkea.

→ Suunnitelma tukee *yhteistä tekemisen kulttuuria*.

1.1.4. yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden varmistaminen

Pienissä kunnissa liikkumisen esteitä voivat olla etäisyydet, taloudelliset tekijät, palvelujen vähäisyys tai pienten erityisryhmien erityiset tarpeet. Liikuntapalvelut osaltaan tukevat lapsen oikeuksien toteutumista kunnassa; oikeus elämään ja kehittymiseen, lapsen edun toteutuminen, yhdenvertaisuus sekä osallisuus ja kuulluksi tuleminen ohjaavat liikuntapalvelujen tuottamista. Erityisesti on syytä varmistaa heikoimmassa asemassa olevien ryhmien mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan.

Suunnitelman tarkoituksena on

- varmistaa, että liikuntamahdollisuudet ovat kaikkien kuntalaisten saavutettavissa, erityisesti heikoimmassa asemassa olevien saavutettavissa
- huomioida eri ikäryhmät ja elämäntilanteet
- tukea soveltavaa liikuntaa ja matalan kynnyksen toimintaa

→ Suunnitelma edistää *oikeudenmukaista liikuntaa*.

1.1.5. liikunta hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä

Liikunnan merkitys korostuu väestömuutoksen sekä sosiaali- ja terveystalouden tuotantomuutoksen myötä. Liikunnan merkitys on keskeinen toimintakyvyn ylläpidossa väestön ikääntyessä, sairastavuuden kasvaessa ja erilaisten palvelutarpeiden lisääntyessä.

Suunnitelman tarkoitus on:

- tukea ennaltaehkäisevää työtä
- vähentää pitkän aikavälin kustannuksia
- vahvistaa kuntalaisten toimintakykyä
- sitouttaa liikunnalliseen elämäntapaan

→ Suunnitelma on osa *kunnan hyvinvointipolitiikkaa*.

1.1.6. perusta rahoitukselle, hankkeille ja yhteistyölle

Hyvin laadittu, moniulotteinen liikunnan edistämisen suunnitelma

- tukee valtionavustusten ja hankerahoituksen hakemista
- lisää uskottavuutta yhteistyössä seurojen ja järjestöjen kanssa
- antaa selkeän kehyksen liikunnalliselle yhteistyölle

→ Suunnitelma toimii *kehittämistyön selkänä*.

1.1.7. Yhteys kuntastrategiaan, hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan

Rautalammin kunnanvaltuuston 16.12.2025 valtuustokaudelle hyväksymässä kuntastrategiassa yhtenä painopisteenä on hyvä ja turvallinen arki. Siihen kuuluvat mielekkään vapaa-ajan turvaaminen sekä turvalliset kasvun ja oppimisen ympäristöt.

Rautalammin kunnanvaltuuston 16.12.2025 hyväksymässä hyvinvointisuunnitelmassa keskeisiä tavoitealueita ovat mielen ja kehon hyvinvointi sekä osallisuus; näiden vahvistumista liikuntapalvelut ovat tukemassa. Edelleen hyvinvointisuunnitelman tavoitealueena on terveellinen ja turvallinen elinympäristö, jonka osana ovat myös kuntalaisia palvelevat liikuntapaikat. Luontoliikuntaan Rautalammissa on erityisen hyvät mahdollisuudet.

1.1.8. Rautalammin kunnan erityispiirteet pienenä maaseutukuntana

Itäisen Suomen maaseudulle tyypillinen väestökehitys haastaa myös Rautalammin kuntaa. Itäiselle Suomelle tyypilliset hyvinvoinnin vajeet näkyvät myös rautalampilaisten terveyden ja hyvinvoinnin tilassa. On mielen hyvinvoinnin haasteita, on sydän- ja verenkierron sairauksia, on tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Terveydellisten vajaiden kertyminen alkaa jo nuorella iällä.

On myös sosiaalisen syrjäytymisen riskitekijöitä: pitkäaikaistyöttömyyttä, koulutusuran katkoksia sekä päihteiden käyttöä.

Pieneksi kunnaksi liikunnallista elämäntapaa tukevia palveluja on Rautalammillä suhteellisen runsaasti: liikuntasalit, kuntosalit, uimahallit, urheilukentät, kuntoportaat, frisbee-golfrata, esteetön luontopolku, avantouintipaikka, tenniskentät, kiekkokaukalot, luistinradat ja hiihtoladut.

Luontoliikuntaan Rautalammillä on erityisen hyvät mahdollisuudet: kaunis luonto on jokaista kuntalaista lähellä, ja vesillä liikkumiseen on samoin luontevat mahdollisuudet.

1.1.9. Liikunnan edistämissuunnitelman kohderyhmät ja aikajänne

Liikunnan edistämissuunnitelma tehdään valtuustokaudeksi. Sen kohderyhmänä ovat kaikki kuntalaiset. Erikseen tarkastellaan lasten, nuorten, nuorten aikuisien, työikäisten sekä ikääntyneiden liikunnan edistämistä.

Suunnitelmassa hahmotetaan myös yhteistyön mahdollisuuksia kunnan sisällä ja alueellisesti.

Edistämissuunnitelma kattaa ajallisesti valtuustokauden 2025–2029. Konkreettiset kehittämistoimenpiteet määritellään kalenterivuositain.

2. Lähtökohdat ja nykytila

2.1. Väestörakenne ja demografiset tekijät

Rautalammin kunnassa on vajaat 3 000 asukasta. Väestörakenne on ikääntyvä. Kouluikäisiä (perusopetus ja toinen aste) lapsia ja nuoria on noin 14%, työikäisiä noin 49% ja ikääntyneitä noin 37%. Väestörakenne on siis selvästi ikääntynyt: väestön keski-ikä on korkeampi kuin Pohjois-Savon maakunnassa ja selvästi korkeampi kuin koko maassa. Väestökehityksen näkymä Rautalammillä on laskeva ja edelleen ikääntyvä. Ikääntymiseen liittyy vahva yhteiskunnallinen haaste kansalaisten toimintakyvyn ylläpitoon.

Itäisessä Suomessa ja erityisesti Pohjois-Savossa väestön yleistä terveydentilaa ja hyvinvointia kuvaavat indikaattorit ovat koko maan heikoimmat.

Liikunnallisen elämäntavan edistämällä on vahva myönteisten vaikutusten potentiaali. Liikunnallisuuden myönteiset vaikutukset voivat tuottaa hyvää yksilötasolla, lähiyhteisössä sekä kunnan koko väestöä ajatellen. Vaikutukset voivat olla terveydellisiä, sosiaalisia ja kansantaloudellisia.

2.2. Liikkumisen nykytila eri ikäryhmissä (lapset, nuoret, nuoret aikuiset, työikäiset, ikäihmiset)

Lapsille kosketus liikunnalliseen elämäntapaan ja sen vahvistumiseen tulee varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa, perusopetuksessa ja toisen asteen opinnoissa. Varhaiskasvatussuunnitelmaan, esiopetussuunnitelman sekä perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelmiin kuuluu monipuolinen

liikuntakasvatus. Monipuolisella lajitarjonnalla pyritään luomaan tarttumapintaa liikkumiseen. Uimaopetus toteutetaan minimiä laajempaan.

Lasten ja nuorten harrastustoiminnassa liikunnallisuus on vahvasti läsnä: kouluissa on liikuntavälitunnit ja harrastamisen Suomen mallin ryhmiä. Kansalaisopistossa on lapsille suunnattuja liikuntaryhmiä. Urheiluseuratoiminnassa lasten ja nuorten osuus korostuu.

Kunnan liikuntapaikat ovat helposti saavutettavia omaehtoisen liikkumisen tueksi. Rakennettuja liikuntamahdollisuuksia on kirkonkylän lisäksi Kerkonkosken kylällä kiipeilytelineet koulun pihalla sekä kiekkokaukalo.

Lukiolaisten liikuntaharrastuksessa korostuu edellä mainittujen lisäksi ratsastusmahdollisuus kunnan ratsastuskeskuksessa. Ratsastusta on mahdollista integroida osaksi lukio-opintoja.

Nuorille aikuisille ovat tarjolla työikäisten liikuntapalvelut. Spesifisti nuorille aikuisille ei ole omaa suunnattua toimintaa lukuun ottamatta etsivän nuorisotyöntekijän järjestämää ryhmätoimintaa syrjäytymisvaarassa oleville; ryhmätoiminnassa liikunnallisuuden edistäminen on osa toimintaa.

Työikäisille saatavilla ovat kunnan liikuntatilat sekä ulkoliikunta-alueet. Kansalaisopistossa on useita liikuntaryhmiä sekä kirkonkylällä että Kerkonkoskella. Kirjastosta on lainattavissa liikuntavälineitä.

Ikääntyneiden kunnon ja toimintakyvyn ylläpito ja vahvistaminen toteutuvat omaehtoisesti kunnan liikuntapaikoissa. Kunnassa on myös erityisesti ikääntyneille suunnattu ohjattu liikunta. Liikuntaan liittyy ateriamahtodollisuus. Kirjastolta lainattavissa olevat liikuntavälineet ovat käytettävissä.

Lähiluonnon monipuoliset liikkumismahdollisuudet ovat kaikkia kuntalaisia lähellä.

2.3. Paikalliset vahvuudet ja kehittämishaasteet

Paikallisia vahvuuksia ovat monipuoliset sisä- ja ulkoliikuntapaikat: liikuntasalit, kuntosalit, uimahalli, urheilukenttä, kuntoportaat, fresbee-golfrata, tenniskentät, uimarannat, luistinradat ja hiihtoladut. Kirjastosta on lainattavissa liikuntavälineitä.

Maaseudulle tyypillinen vahvuus on lähiluonto. Luonto on kaikkien kuntalaisten helposti saavutettavissa. Erityinen vahvuus ovat lisäksi liikuntamahdollisuudet luonnonvesillä: soutaen ja meloen koko kunta on saavutettavissa. Vesillä liikkua voi havainnoida ainutlaatuisia luontoa ja rakennettua kulttuuriympäristöä.

Kunnassa on myös esteetön luontopolku.

Paikallinen vahvuus on vireä seuratoiminta sekä mutkaton yhteistyö seurojen ja kunnan välillä. Kuntalaisten kannalta merkityksellistä lisäksi ovat edulliset hinnat liikunnan harrastamiseen.

Kehittämishaasteena on resurssien viisas allokointi. Vähenevät varat on sijoitettava liikuntapaikkojen ylläpitoon ja kehittämiseen tavalla, joka huomioi eri väestöryhmien tarpeita. Toisena kehittämishaasteena on liikunnallisuuden vahvistaminen lasten ja nuorten keskuudessa, jotta liikkumattomuuden terveyshaittoihin päästäisiin ehkäisevästi vaikuttamaan varhain. Kolmantena haasteena on ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen. Kaikkia ikäryhmiä koskee liikuntaan sisältyvä sosiaalisten suhteiden ja vahvistuvan osallisuuden vahvistaminen.

2.4. Yhteistyö kolmannen sektorin ja muiden toimijoiden kanssa

Kunnan ja liikuntaseurojen yhteistyö on tiivistä ja mutkatonta. Kunta tarjoaa myös eläkeläisjärjestöille mahdollisuuksia liikuntapalvelujen toteuttamiseen. Liikunnalla on sija myös seurakuntayhteistyössä sekä järjestötoiminnassa.

3. Yhdenvertaisuuden ja sukupuolten tasa-arvon edistäminen liikunnassa

3.1. Periaatteet ja tavoitteet

Yhdenvertaisuuden ja sukupuolten tasa-arvon edistäminen on keskeinen osa kunnan liikunnan edistämistyötä. Tavoitteena on varmistaa, että kaikilla kuntalaisilla on tasavertaiset mahdollisuudet liikkua ja osallistua liikuntatoimintaan iästä, sukupuolesta, toimintakyvystä, taloudellisesta tilanteesta, kulttuuritaustasta tai asuinpaikasta riippumatta.

Pienen kunnan näkökulmasta yhdenvertaisuus tarkoittaa erityisesti:

- matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien turvaamista
- palvelujen saavutettavuutta koko kunnan alueella
- eri väestöryhmien tarpeiden huomioimista suunnittelussa ja toteutuksessa

Tavoitteena on vähentää liikkumisen eriarvoisuutta, lisätä liikuntaan osallistumista ja tukea kuntalaisten hyvinvointia ja osallisuutta.

3.2. Sukupuolisensitiivinen ja yhdenvertainen toiminta

Sukupuolisensitiivinen ja yhdenvertainen liikuntatoiminta tarkoittaa sitä, että liikuntapalvelut ja -ympäristöt suunnitellaan ja toteutetaan siten, että ne ovat kaikille turvallisia, hyväksyviä ja houkuttelevia.

Keskeisiä periaatteita ovat:

- stereotypioita purkava ja kannustava toimintakulttuuri
- monipuolinen liikuntatarjonta, joka ei jaottele toimintaa sukupuolen perusteella
- osallistujien yksilöllisten toiveiden ja tarpeiden kuuleminen
- turvallinen ja syrjimätön ilmapiiri

Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla on tärkeää, että liikkumisen ilo ja kokeilemisen mahdollisuudet ovat etusijalla ilman suoritus- tai sukupuolirooleihin liittyviä odotuksia.

3.3. Taloudellisten, fyysisten, sosiaalisten ja kulttuuristen esteiden tunnistaminen

Yhdenvertaisuuden edistäminen edellyttää erilaisten liikkumisen esteiden tunnistamista ja huomioimista.

Taloudelliset esteet

- osallistumismaksut ja välinekustannukset
- kuljetuskustannukset
- perheiden erilaiset taloudelliset tilanteet

Fyysiset esteet

- liikuntapaikkojen esteellisyys
- pitkät etäisyydet ja kulkuyhteydet
- toimintakyvyn rajoitteet ja terveydelliset tekijät

Sosiaaliset esteet

- yksinäisyys tai ryhmään kuulumattomuus
- aiemmat kielteiset liikuntakokemukset
- ohjauksen tai tuen puute

Kulttuuriset esteet

- erilaiset käsitykset liikunnasta ja sukupuolirooleista
- kielimuuri ja tiedon puute
- kokemus ulkopuolisuudesta

Esteiden tunnistaminen perustuu kuntalaisten kuulemiseen, palautteeseen ja yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa.

3.4. Toimenpiteet pienten kuntien hyvien käytäntöjen pohjalta

Pienten kuntien hyviksi todettujen käytäntöjen perusteella yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa voidaan edistää muun muassa seuraavilla toimenpiteillä:

- maksuttomat tai edulliset liikuntaryhmät eri ikäryhmille
- avoimet, kaikille tarkoitetut vuorot liikuntapaikoilla
- monikäyttöiset ja esteettömät liikuntaympäristöt
- lainattavat liikuntavälineet ja omatoimiliikunnan tukeminen
- yhteistyö koulujen, varhaiskasvatuksen, nuorisotyön, seurojen ja järjestöjen kanssa
- soveltavan liikunnan ja liikuntaneuvonnan kehittäminen
- selkeä ja saavutettava viestintä eri kanavissa

Toiminnassa korostuvat yhteisöllisyys, joustavuus ja kuntalaisten osallisuus.

3.5. Seuranta ja arviointi

Yhdenvertaisuuden ja sukupuolten tasa-arvon edistämisen toteutumista seurataan osana kunnan liikunnan edistämisen kokonaisuutta.

Seurannan ja arvioinnin keinoja ovat:

- osallistujamäärien ja kohderyhmien tarkastelu
- kuntalaisilta ja yhteistyökumppaneilta kerättävä palaute
- liikuntapaikkojen saavutettavuuden ja käytön seuranta
- toimenpiteiden arviointi osana hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa

Arvioinnin perusteella toimintaa kehitetään ja painopisteitä tarkistetaan tarpeen mukaan. Tavoitteena on jatkuva oppiminen ja yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien vahvistaminen pitkällä aikavälillä.

4. Lasten liikkumisen edistäminen

4.1 Varhaiskasvatus ja esiopetus

Liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistaminen

Varhaiskasvatuksessa ulkoilemme säällä kuin säällä. Oman pihan lisäksi luonnollinen osa toimintaympäristöämme on lähellä olevat rakennetut ympäristöt kuten kirjasto ja leikkipuisto. Näiden lisäksi hyödynnämme toiminnassa mahdollisimman paljon lähimetsiä retkien ja tuokioiden kohteena. Osa liikunnallista arkeamme onkin kävelyretket erilaisiin toimintaympäristöihin.

Esikoulu toimii metsäeskarina ja heidän toimintansa painottuu vahvasti luontoon. Esikoulun toinen toimitila on Turkkilan vuorella sijaitseva laavu. Matkat laavulle ja takaisin tapahtuu kävellen tämän lisäksi toiminnan painottuessa luontoon, on liikunta luonnollinen osa arkea. Kevään tullessa metsäeskarilaiset ovat tilanteen mukaan ottaneet myös polkupyörät käyttöön.

Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen ryhmille on varattu kerran viikossa liikuntasali. Liikuntasalissa on oma ohjaaja ja ryhmän toiveiden mukaan on mahdollisuus ohjattuun toimintaan.

Näin ollen liikunnallista toimintakulttuuria toteutetaan ja vahvistetaan toimintamme arjessa.

- Päivittäinen liikkuminen osana arkea
- Päiväkodin arjessa liikunta on luonnollinen osa toimintaa. Motoriikkaa harjoitellaan pukemistilanteista ulkoiluun. Sisätiloissa osa toimintaympäristöä on päiväkodin oma jumppahuone tyynyineen. Kiipeily kiville ja syöttötuoliin on sallittua aikuisen tukiessa tarvittaessa. Liikkuminen on lapsille luontaista ja pyrimme toiminnassa antamaan sen näkyä. Aikuinen on tarvittaessa tukena auttamassa lasta kehittämään motorisia taitojaan ja turvaamaan esimerkiksi kiikkumisen harjoittelun. Liikunnalliset leikit kuten hippa, on monien lasten lempipuuhaa. Tässä aikuinen voi olla tukena ohjaamassa leikkiä.
- Siirtymät retkille tai muuhun toimintaympäristöön tapahtuu kävellen tai esikoululaisten kohdalla mahdollisuuksien mukaan myös pyörällä. Luonto ja lähiympäristö on osa varhaiskasvatuksen arkea.
- - Henkilöstön osaaminen ja koulutus
- Olikohan meillä ollut joku liikuntakoulutus mitä osa porukkaa on käynyt joskus?
- - Yhteistyö huoltajien kanssa
- Yhteistyötä huoltajien kanssa tehdään kerran vuodessa tapahtuvan asiakastyytyväisyyskyselyn muodossa. Varhaiskasvatuksen huoltajilla on myös oma asiakasraati, jonka kanssa pidämme yhteisiä kokoontumisia muutaman kerran vuoteen. Pyrimme järjestämään myös yhteisöllisiä tilaisuuksia ja retkiä johon huoltajat

pääsevät osallistumaan. Kuulumisia huoltajien kanssa vaihdetaan päivittäin haku- ja tuontitilanteiden yhteydessä, tämän lisäksi huoltajien kanssa täytämme lapsen varhaiskasvatussuunnitelman syyskaudella ja päivitämme kevätkaudella. Tarvittaessa kokoonnumme yhteen useamminkin.

4.2 Perusopetus

- Liikkuva koulu -toimintamallit
- Koulupäivän aikainen ja sen ulkopuolinen liikkuminen
- Koulupihojen ja lähiympäristön hyödyntäminen
- Yhteistyö seurojen ja yhdistysten kanssa

5. Nuorten liikkumisen edistäminen lukiossa

- Liikkuva opiskelu -toimintamallit
- Nuorten osallisuus ja kuuleminen
- Matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet
- Yhteistyö nuorisotyön ja paikallisten toimijoiden kanssa

6. Luontoliikunnan edistäminen

6.1 Rautalammin luontoympäristöjen hyödyntäminen

Luonto on yksi Rautalammin kunnan vahvimista voimavaroista liikkumisen edistämiseksi. Kunta tarjoaa jokaiselle kuntalaiselle helposti saavutettavia mahdollisuuksia retkeilyyn, ulkoiluun, vesillä liikkumiseen ja virkistytymiseen merellisen ja järviluontoisen ympäristönsä ansiosta.

Etelä-Konneveden kansallispuisto on laaja ja monimuotoinen luonnonalue, joka tarjoaa **poikkeuksellisen hyvän ympäristön ulkoiluun, melontaan ja patikointiin** suurten järvien, kalliorantojen ja metsien keskellä. Vesistöjen kirkkaus ja saarten vaihtelevat maisemat tekevät luonnossa liikkumisesta elämyksellisen kokemuksen kaikkina vuodenaikoina ja eri kunnan alueilla.

[Hello Kuopio+1](#)

Luontoliikunta tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen, hyvinvoinnin lisäämiseen ja luonnon kokemiseen. Metsässä kävely, retkeily, suppailu tai vaikkapa luonnonpuistossa juokseminen eivät ainoastaan kehitä fyysistä kuntoa, vaan myös tukevat henkistä hyvinvointia, vähentävät stressiä ja parantavat keskittymiskykyä. Luonnossa liikkuminen tarjoaa vaihtelevia maastoja, mikä kehittää tasapainoa, lihaskuntoa ja kestävyyttä luonnollisella tavalla.

Pyöräily on erinomainen tapa yhdistää liikunta ja luonnosta nauttiminen. Se sopii monenlaisille liikkujille, sillä pyöräilyä voi harrastaa omassa tahdissa ja eri tasoisissa maastoissa. Luontopolkujen, puistoreittien ja maaseutumaisemien kautta kulkeva pyöräily tarjoaa matalan kynnyksen kestävyysliikuntaa, vahvistaa alavartalon lihaksia ja edistää sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä. Lisäksi pyöräily luonnossa lisää yhteyttä ympäristöön ja kannustaa säännölliseen ulkoiluun.

Luontoliikunnan ja pyöräilyn yhdistäminen ohjelmaan tukee tavoitteita, joissa liikkuminen nähdään osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ohjelmassa voidaan esimerkiksi suositella viikoittaista luontoliikuntasuoritusta, kuten pyörälenkkiä metsäpoluilla, sekä pienempiä arkiliikunnan hetkiä, kuten kävelyä puistossa tai lyhyitä luontoretkeä lähialueella.

6.2 Reitit, ulkoilualueet ja virkistyskohteet

Rautalammilla on useita tunnettuja **luontoreittejä ja virkistysalueita**, joissa voidaan edistää kuntalaisten luonnossa liikkumista:

- **Etelä-Konneveden kansallispuiston polut ja vesireitit** – kansallispuiston alueella on monipuolisia reittejä patikointiin, melontaan ja luonnon havainnointiin eri tasoille retkeilijöille. Alue tarjoaa luontoretkeilyä kallioisilla rannoilla ja saaristomaisemissa. [Hello Kuopio](#)
- **Kalajan kierros (n. 4,6 km)** – merkattu luontopolku kansallispuiston alueella, joka kulkee läpi metsien ja kallioiden, sisältäen laavu- ja nuotiopaikan sekä opastauluja alueen luonnosta ja historiasta. [rautalampi.fi](#)
- **Vuori-Kalajan esteetön reitti** – lyhyt ja helpohko luontopolku, joka tarjoaa näkymiä järvelle ja mahdollisuuden levähdykseen laavulla tai tulipaikalla. Lisäksi reitillä voi nousta näköalapaikoille ihailemaan ympäröivää maisemaa. [rautalampi.fi](#)
- **Melontareitit Rautalammin ja Suonenjoen alueella** – Rautalammin alueelta löytyy melontakarttoja ja vesiyhteyksiä, joiden kautta vesiliikunta on kaikkien kuntalaisten saavutettavissa järvien ja kanavien kautta. [rautalampi.fi](#)

Ulkoliikuntapaikkojen ja latujen verkosto – kunnassa on myös muita ulkoilureittejä, latuja ja virkistysalueita, jotka toimivat arki- ja vapaa-ajan liikkumisen mahdollistajina. [rautalampi.fi](#)

6.3 Vuodenaikojen huomioiminen

Luontoliikunta Suomessa – ja erityisesti Rautalammin alueella – on **luonteeltaan vuodenaikojen mukaista**, mikä tarjoaa monipuolisia liikuntamahdollisuuksia:

- **Kevät ja kesä**
Keväällä luonto herää, ja vesistöt sekä saaristoreitit houkuttelevat melonnan ja soutamiseen sekä retkeilyyn. Kesällä metsien marja- ja sienimaastot sekä kansallispuiston polut ovat erinomaisia retkeilykohteita, ja järvet tarjoavat monipuolisia uinti-, melonta- ja veneilymahdollisuuksia.
- **Syksy**
Syksy on väriensä ja metsämaisemansa puolesta ihanteellinen retkeilijälle ja patikoijalle. Sää on usein viileä ja miellyttävä liikkumiseen, ja samalla voi yhdistää liikunnan luonnon tarkkailuun.
- **Talvi**
Talvella luonto tarjoaa mahdollisuuksia lumiseen ulkoiluun, hiihtoon, lumilenkkeilyyn ja lumikenkäilyyn sekä vähälumisina talvina luisteluun ja potkukelkkailuun järvien jäällä. Kuntalaiset voivat hyödyntää latuverkostoa ja luontopolkuja myös talviliikuntaan, mikä tukee arjen aktiivisuutta ympäri vuoden.

Eri vuodenaajat antavat mahdollisuuden **luoda monipuolisia liikkumisen tapoja** ja kampanjoita, jotka tavoittavat kuntalaisia vuoden jokaisena aikana. Luontoliikunnan ohjelmat voivat sisältää esimerkiksi vuodenaajan retki- ja tapahtumakalenterin, ohjatut luontokävelyt, melonta-illat kesällä tai talvipyöräily- ja hiihtotapahtumat talvella.

6.4 Yhteistyö matkailu- ja ympäristötoimijoiden kanssa

Luontoliikunnan onnistuminen Rautalammilla perustuu myös **kunnan ja paikallisten toimijoiden yhteistyöhön**.

- **Matkailuuritykset ja aktiviteettipalvelut:** yhteistyö kansallispuiston ja vesistöjen hyödyntämisessä siten, että palvelut kuten melontavälinevuokraus, retkiohjelmat ja opastetut luontokävelyt ovat kuntalaisten ja vierailijoiden saatavilla. visitlakelandfinland.com
- **Luontomatkailun kehittäminen:** kuntatasoinen mukanaolo reittien markkinoinnissa ja turvallisuusohjeistuksissa, esimerkiksi melontareitit ja patikointipolut näkyviksi karttoihin ja viestintään. rautalampi.fi
- **Ympäristötoimi ja Metsähallitus:** kansallispuiston alueiden ja muiden luonnonsuojelualueiden ylläpidon tukeminen siten, että luonto säilyy viihtyisänä ja terveenä liikkujille sekä opasteiden ja luonnon monimuotoisuuteen liittyvien tieto-opasteiden kehittäminen.

Yhteistyön avulla voidaan vahvistaa kuntalaisten **luontoliikunnan osaamista ja turvallisuutta**, tuoda esiin alueen luonnon arvoja ja tarjota palveluita, jotka tekevät luontoliikunnasta nautinnollista ja saavutettavaa kaikille.

6.5 Yhteenvetoa liikkumisesta luonnossa Rautalammilla

Rautalammilla luontoliikunta voi olla lähellä jokaista kuntalaista, kun hyödynnetään

1. kansallispuiston ja vesistöjen monipuolisia mahdollisuuksia,
2. vuodenaikojen mukaista liikkumista ympäri vuoden,
3. sekä vahvaa yhteistyötä matkailun ja ympäristötoimijoiden kanssa.

Nämä tekijät tukevat kunnan tavoitteita lisätä liikkumista, hyvinvointia ja luonnon arvostusta koko väestön keskuudessa.

7 Kävelyn edistäminen

7.1 Kävely arjen liikuntamuotona

Kävely on yksi helpoimmin omaksuttavista liikuntamuodoista, joka sopii ikäryhmästä tai kuntotasosta riippumatta. Se ei vaadi erityisvälineitä eikä suurta investointia — kävely yhdistyy luontevasti arkisiin toimintoihin kuten kauppareissuihin tai työmatkoihin. Säännöllinen kävely edistää kestävyyskuntoa, hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä, lihaskuntoa sekä mielen hyvinvointia. Lisäksi se vähentää päivittäistä istumista ja tukee painonhallintaa.

7.2 Esteettömyys ja turvallisuus

Tehokas kävelyn edistäminen edellyttää, että ympäristö on **esteetön ja turvallinen kaikille käyttäjille**:

- **Esteettömyys:** Kävelyreittien tulee olla esteettömiä ja toimivia myös liikuntarajoitteisille, ikääntyville ja lastenvaunujen käyttäjille. Tämä tarkoittaa tasaisia pintoja, riittävää leveyttä ja esteetöntä kulkua esimerkiksi penkkien, polkujen ja kadunylitysten kohdalla.
- **Turvallisuus:** Hyvä katuvalaistus, selkeät suojatiet ja tasa-arvoiset jalankulkijan ylityskohdat lisäävät turvallisuuden tunnetta etenkin ilta-aikaan ja pimeään aikaan. Poikkikadun näkemäalueet tulee pitää avoimina ja esteettöminä.
- **Talvikunnossapito:** Pohjoisissa oloissa kävelyolosuhteet paranevat merkittävästi, kun jalkakäytävät ja kävelyreitit aurataan ja hiekoitetaan säännöllisesti koko talvikauden aikana.

Esteettömät ja turvalliset kävelyreitit edistävät lisääntyvää kävelyä sekä varmistavat, että reittejä käyttävät myös kaikki kaupungin asukkaat – lapset, nuoret, aikuiset, ikääntyneet ja vammaiset.

7.3 Taajama- ja kyläympäristöjen kehittäminen

Taajama- ja kyläympäristöissä voidaan kävelyä edistää monin konkreettisin toimin:

a) Toimivat ja yhtenäiset reitit

- Rakennetaan ja merkitään selkeät **kävelyreitit**, jotka yhdistävät kodit, palvelut ja virkistysalueet.
- Suunnitellaan käytännölliset yhteydet koulujen, päiväkotien, kauppojen ja joukkoliikennepysäkkien välille niin, että lyhyet matkat on helppo taittaa kävellessä.
- Taajamissa panostetaan **yhdistettyihin jalkakäytävä- ja pyöräteihin**, jotka toimivat sekä jalankulkijoille että pyöräilijöille turvallisesti. varkaus.fi

b) Viihtyisät ympäristöt

- Istutukset, penkit, levähdyspaikat ja taideteokset tekevät kävelyreiteistä kutsuvampia.
- Puistot, taajamametsät ja vesistöjen läheisyydessä kulkevat reitit kannustavat kulkemaan luonnonläheisiä kävelyreittejä pitkin.

7.4 Kävelyä edistävät kampanjat ja tapahtumat

Kävelyä voidaan edistää sekä tiedottamalla että luomalla motivoivia ohjelmia ja tapahtumia:

a) Teemapäivät ja tempauspäivät

- **Koulukävelypäivät:** esimerkiksi "Kävele kouluun -teemapäivä" rohkaisee lapsia ja perheitä kävelemään yhdessä.
- **Työpaikkojen kävelyhaasteet:** työyhteisöjen välinen askel- tai kilometritekokilpailu alentaa kynnystä liikkua ja lisää yhdessä tekemisen iloa.
- **"Kävelyviikko"-kampanja:** viikko, jolloin paikalliset organisaatiot, yhdistykset ja kunta pitävät erilaisia kävelyyhin kannustavia tapahtumia kuten opastettuja luontokävelyitä tai ilta-kävelyjä.

b) Vakiintuneet tapahtumat

- **Kaupunkikävelyt ja opastetut kierrokset:** esimerkiksi historialliset tai teemalliset kävelykierrokset voivat tuoda kävelyn osaksi arjen kulttuuria ja matkailutarjontaa. [Visit Finland](http://VisitFinland.fi)

- **Yhteisölliset kävelyillat** tai viikoittaiset **kävelypiknikit** kannustavat asukkaita tapaamaan toisiaan ja liikkumaan yhdessä.

c) Viestintä ja kannustimet

1. Paikallinen media, sosiaalinen media ja kunnan kanavat voivat aktiivisesti viestiä kävelyn terveys- ja ympäristöhyödyistä.
2. Kävelykartat ja digitaaliset reittioppaat helpottavat reittien käyttöä ja tutustumista eri vaihtoehtoihin.

7.5 Yhteenvedoa kävelyn edistämisestä

Kävely arjen liikuntamuotona on tehokas keino tukea asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja ympäristöystävällistä liikkumista. **Esteettömät, turvalliset ja viihtyisät reitit, taajama- ja kyläympäristöjen kehittäminen, sekä innostavat kampanjat ja tapahtumat** voivat merkittävästi lisätä kävelyn osuutta arjessa. Lähiluonnossa liikkuminen on kaikkien kuntalaisten helposti saavutettavissa. Liikunnan hyötyvaikutuksien lisäksi luonnossa liikkuminen tuottaa myös muita moniaistisia hyvinvointivaikutuksia.

8 Pyöräilyn edistäminen

8.1 Pyöräily osana arkea ja vapaa-aikaa

Arjen liikkuminen: Pyöräily voidaan integroida työ- ja koulumatkoihin, kauppareissuille ja muihin päivittäisiin askareisiin. Hyvien pyöräreittien ja pysäköintipaikkojen avulla pyörästä tulee luonnollinen vaihtoehto autolle.

Vapaa-aika ja virkistys: Pyöräily luonnossa, maaseudulla ja puistoissa tarjoaa sekä liikuntaa että mahdollisuuden rentoutumiseen. Reitit voidaan merkitä eri vaikeustasoille, esimerkiksi perhepyöräilyyn sopiville reiteille ja kuntoilijoille tarkoitettuihin lenkkeihin.

8.2 Pyöräily-ympäristön turvallisuus ja toimivuus

- **Turvallisuus:** Eri liikennemuodot erotellaan selkeästi, esimerkiksi jalkakäytävät, pyörätiet ja ajoratat. Risteyksissä voidaan käyttää turvamerkintöjä ja nopeusrajoituksia, ja valaistus parantaa näkyvyyttä pimeään aikaan.
- **Toimivuus:** Pyöräteiden jatkuvuus ja hyvä kunnossapito ympäri vuoden ovat olennaisia. Tasaiset pinnat, riittävä leveys ja esteettömyys (myös lastenvaunuille ja pyörätuoleille) lisäävät käyttömukavuutta.
- **Pyöräpysäköinti ja palvelut:** Keskustoissa ja koulujen sekä liikunta-alueiden läheisyydessä olevat pyörätelineet ja suojatut pysäköintipaikat kannustavat pyörän käyttöön.

8.3 Pyöräilyn edistäminen eri ikäryhmissä

- **Lapset ja nuoret:** Koulureittien turvallisuuden kehittäminen, koulupäivän aikana pyöräilytunnit ja koulupihat kuntoon pyöräilyä tukeviksi.
- **Aikuiset:** Työmatkapyöräilyä edistävät ohjelmat, esimerkiksi työpaikkojen pyörähaasteet tai yhteiset pyöräilykampanjat.

- **Ikääntyneet:** Helppokulkuiset reitit, levähdyspaikat ja selkeät opasteet mahdollistavat pyöräilyn myös vanhemmille asukkaille.

8.4 Yhteistyö naapurikuntien kanssa reittien kehittämisessä

- **Seudulliset pyöräilyverkostot:** Yhteistyö lähikuntien kanssa mahdollistaa pitkiä, yhtenäisiä pyöräreittejä, joita voidaan hyödyntää sekä arki- että vapaa-ajan liikunnassa. Maastopyöräilyreittien toteutuminen edellyttää lisäksi yhteistyötä maanomistajien taholta.
- **Reittien merkitseminen ja opastus:** Yhtenäinen opastus, kartat ja digitaaliset sovellukset tekevät seudullisista reiteistä helpommin löydettäviä ja käytettäviä.
- **Tapahtumat ja kampanjat:** Yhteiset pyöräilytapahtumat, kilpailut ja kampanjat lisäävät tietoisuutta pyöräilyn eduista ja houkuttelevat eri ikäryhmiä liikkumaan.

9. Ylikunnallinen yhteistyö liikunnan edistämiseksi

9.1 Yhteistyön tavoitteet ja muodot

Ylikunnallisen yhteistyön tavoitteena on vahvistaa asukkaiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkua, tehostaa resurssien käyttöä ja kehittää liikuntapalveluja laajemmalla alueella kuin yhden kunnan puitteissa. Yhteistyö voi ilmetä yhteisinä strategioina ja ohjelmina, säännöllisinä viranhaltija- ja luottamushenkilötapaamisina sekä konkreettisina yhteishankkeina, tapahtumina ja kampanjoina. Tärkeää on avoin tiedonkulku ja yhteinen näkemys liikunnan merkityksestä hyvinvoinnin edistäjänä.

9.2 Seudulliset palvelut ja hankkeet

Seudullinen yhteistyö mahdollistaa liikuntapalvelujen kehittämisen kustannustehokkaasti ja laadukkaasti. Kunnat voivat toteuttaa yhteisiä liikuntahankkeita, esimerkiksi kävelyn ja pyöräilyn edistämiseen, lähiliikuntapaikkojen kehittämiseen tai terveysliikunnan vahvistamiseen liittyen. Lisäksi voidaan tarjota seudullisia liikuntaryhmiä, koulutuksia ja tapahtumia, jotka tavoittavat laajemman osallistujajoukon ja tukevat elinikäistä liikkumista.

9.3 Resurssien jakaminen ja yhteiskäyttö

Yhteistyö mahdollistaa henkilöstö-, tila- ja osaamisresurssien tehokkaamman käytön. Kunnat voivat jakaa asiantuntijuutta esimerkiksi liikunnanohjauksessa, viestinnässä ja hankehallinnassa sekä hyödyntää liikuntapaikkoja yhteiskäytössä yli kuntarajojen. Yhteinen kalusto, välineet ja digitaaliset ratkaisut tukevat kustannussäästöjä ja lisäävät palvelujen saavutettavuutta.

9.4 Hyvät käytännöt

Eri puolilla Suomea on palkittu kuntia ja toimijoita Vuoden liikuntateko -tunnustuksilla, jotka tarjoavat hyviä esimerkkejä myös ylikunnalliseen yhteistyöhön:

- **Seudulliset liikuntahankkeet,** joissa useampi kunta on yhdessä kehittänyt kävely- ja pyöräilyverkostoja tai matalan kynnyksen liikuntapalveluja eri ikäryhmille.

- Liikunnan ja hyvinvoinnin **poikkihallinnollinen yhteistyö**, jossa kunnat ovat yhdistäneet liikunta-, sivistys- ja sosiaali- ja terveystalvveluja yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.
- Innovatiiviset **kampanjat**, kuten koko seutua koskevat kävely- tai pyöräilyhaasteet, jotka ovat lisänneet yhteisöllisyyttä ja liikkumisen määrää.
- **Lähiliikuntapaikkojen kehittäminen** yhteistyössä, jossa useampi kunta on jakanut suunnittelu- ja toteutusvastuuta ja tarjonnut asukkaille monipuolisia liikuntaympäristöjä.

10. Liikuntaolosuhteiden kehittäminen

10.1 Eri väestöryhmien liikkumiseen liittyvät tarpeet

Lapset (alle 13-vuotiaat)

- Tarve liikkua monipuolisesti ja leikinomaisesti turvallisessa ympäristössä.
- Tarve ohjattuihin ja valvottuihin ryhmätoimintoihin, kuten joukkueurheilu ja liikuntakerhot.
- Tarve saavutettaviin ulkoilupaikkoihin ja retkikohteisiin, joissa yhdistyvät leikki, luonto ja liikunta.

Nuoret (13–18-vuotiaat)

- Tarve aktiiviseen liikuntaan, urheiluun ja harrastuksiin, jotka kehittävät kuntoa ja taitoja.
- Tarve monipuolisiin harrastusmahdollisuuksiin, kuten joukkuelajit, retkeily, vesiliikunta ja talviliikunta.
- Tarve sosiaaliselle toiminnalle ryhmissä ja seuroissa, ohjattua toimintaa, joka tukee kehittymistä ja yhteisöllisyyttä.

Nuoret aikuiset (19–29-vuotiaat)

- Tarve tavoitteelliseen kuntoiluun, monipuolisiin harrastuksiin ja vapaa-ajan aktiviteetteihin.
- Tarve itsenäiseen ja ryhmässä toteutettavaan liikuntaan, kuten kuntosaliharjoittelu, ulkoliikunta ja joukkueurheilu.
- Tarve joustaville ja helposti saavutettaville liikuntapaikoille arjen ja työn ohessa.

Keski-ikäiset (30–64-vuotiaat)

- Tarve ylläpitää fyysistä kuntoa ja hyvinvointia säännöllisen, monipuolisen liikunnan avulla.
- Tarve matalan kynnyksen vaihtoehtoille ja harrastusmahdollisuuksille, jotka sopivat työ- ja perhe-elämän rytmiin.
- Tarve vesiliikuntaan, kuntosaliharjoitteluun, ulkoiluun ja ohjattuun ryhmäliikuntaan.

Ikääntyneet (65+)

- Tarve turvalliseen, saavutettavaan ja matalan kynnyksen liikuntaan, joka ylläpitää toimintakykyä.
- Tarve yhteisöllisyyteen perustuville liikkumismahdollisuuksille, ulkoilulle ja ohjatulle sisäliikunnalle.
- Tarve luonnonläheisille aktiviteeteille, kuten kävely- ja retkeilyreitit, laavut ja nuotiopaikat.

Erityisryhmät ja soveltava liikunta

- Tarve liikuntapalveluille, jotka ovat esteettömiä ja saavutettavia kaikille, myös toimintarajoitteisille.
- Tarve ohjattuun ja yksilölliseen liikuntaan, jossa huomioidaan erityistarpeet, toimintakyky ja turvallisuus.
- Tarve integroida liikunta osaksi arkea ja hyvinvointipalveluja, kuten sosiaali- ja terveystalvituia.

10.2 Sisäliikuntapaikat

- Nykyiset tilat ja niiden käyttöaste
 - Matti Lohen koulun liikuntasali
 - Sali on talvikaudella täyteen varattu maanantaista torstaihin.
 - Perjantaisin, lauantai-iltapäivisin ja sunnuntai-iltapäivisin on vapaita vuoroja.
 - Rautalammin lukion liikuntasali
 - Salissa on talvikaudella vapaita aikoja muina iltoina paitsi torstaisin.
 - Viikonloppuisin on vapaita aikoja.
 - Kerkonjoen koulun liikuntasali
 - Salissa on varattavissa vapaita aikoja kaikkina päivinä ja iltoina.
 - Kuntosalit sijaitsevat Matti Lohen koulun yhteydessä ja Rautalammin lukiolla. Kuntosaleissa on mahdollisuus omatoimiseen lihaskunnan harjoitteluun.
 - Uimahalli on auki talvikaudella syyskuusta noin huhtikuun puoliväliin. Halli on auki arki-iltoina. Avoimet uinti-illat ovat maanantai, keskiviikko ja perjantai. Tiistaisin ja torstaisin on ohjattuja ryhmiä.
- Monikäyttöisyys ja saavutettavuus
 - Koulujen liikuntasalit sopivat monien lajien ja monenlaisen liikunnan harjoittamiseen.
 - Tilat ovat esteettömät.

• Lapset (alle 13-vuotiaat)

- **Ulkoilu ja leikki:** kuntosolit, laavut, nuotiopaikat, taajaman ulkokentät – leikkipuisto- ja liikuntatuokit luonnossa.
- **Joukkueurheilu ja ohjatut ryhmät:** tekonurmikenttä ja urheilukentät jalkapallon, pesäpallon ja pallopien harjoitteluun.
- **Sisäliikunta:** uimahalli ja koulun liikuntasalit uintiin, tempuratoiin ja lastenryhmien ohjattuun liikuntaan.

• Nuoret (13–18-vuotiaat)

- **Urheilu ja kuntoilu:** tekonurmikenttä, frisbeegolfrata, ulkokuntosolit, kuntoportaat – nuorten harrastusliikunta ja kuntoilu.

- **Vesiliikunta ja retkeily:** uimahallit, Kerkonkosken ja taajama-alueiden uimapaidat, retkeilyalueiden laavut – ryhmätoiminta luonnossa.
- **Talviliikunta:** luistintrata / kiekkokaukalo Kerkonkoskella, koulun liikuntasalit.
- **Nuoret aikuiset (19–29-vuotiaat)**
 - **Kuntoilu ja vapaa-ajan liikunta:** ulkokuntosalit, kuntopolut, kuntoportaat, frisbeegolfrata ja taajaman urheilukentät – tavoitteellinen kuntoilu, joukkue- ja mailapelit, ryhmäliikunta.
 - **Vesiliikunta ja retkeily:** uimahallit, uimarannat, vesistöt ja laavut – aktiviteetit luonnossa ja vesillä.
 - **Ryhmät ja harrastukset:** ohjatut ryhmät ja seurojen järjestämät harrastustoiminnot.
- **Keski-ikäiset (30–64-vuotiaat)**
 - **Kuntoilu ja ulkoilu:** kuntopolut, ulkokuntosalit, frisbeegolfrata, kuntoportaat – matalan kynnyksen ja säännöllinen liikunta.
 - **Vesiliikunta ja retkeily:** uimarannat, vesistöt, retkeilyalueiden laavut – ulkoilu, luonnossa liikkuminen, virkistys.
 - **Ryhmät ja ohjattu liikunta:** jumppa-, vesijumppa- ja kuntoryhmät, soveltuva liikunta ikäryhmälle.
- **Ikääntyneet (65+)**
 - **Matalan kynnyksen liikunta:** kuntopolut, taukopaikat, laavut, nuotiopaikat – rauhallinen kävely, retkeily, ulkoilu.
 - **Sisäliikunta:** uimahalli, koulun ja lukion liikuntasalit – ohjattu liikunta, vesijumppa, kuntosaliharjoittelu.
 - **Yhteisöllisyys ja sosiaalinen liikunta:** ulkoliikuntaryhmät, luontoretket, yhteiset tapahtumat.
 - **Palvelujen joustavuus ja ikäspesifisyys**
 - Palvelut soveltuvat myös **soveltavaan liikuntaan ja erityistarpeisiin**, mikä mahdollistaa osallistumisen kaikille.
 - Taajama- ja maaseutuverkosto tukee **eri ikäryhmien aktiivisuutta**: lapset ja nuoret pelipainotteista liikuntaa, nuoret aikuiset tavoitteellista kuntoilua, keski-ikäiset säännöllistä ja monipuolista liikuntaa, ikääntyneet matalan kynnyksen ja sosiaalista liikuntaa.

Tiivistetty yhteenveto

- Rautalammin liikuntapalvelut tarjoavat **laajan, monipuolisen ja saavutettavan verkoston**, joka palvelee kaikkia ikäryhmiä. Aikuiset on nyt jaettu nuoriin aikuisiin ja keski-ikäisiin, jotta palvelujen kohdentaminen on tarkempaa: nuoret aikuiset voivat hyödyntää enemmän tavoitteellista ja aktiivista liikuntaa, keski-ikäiset taas säännöllistä ja monipuolista kuntoilua.

Kaikki ikäryhmät voivat hyödyntää palveluja myös ryhmätoimintaan ja yhteisölliseen liikuntaan.

10.3 Ulkoliikuntapaikat

10.3.1 Kentät, reitit ja lähiliikuntapaikat

Ulkoliikuntapaikkoja ovat kirkonkylällä urheilukenttä, kuntoportaat, frisbee-golfrata, uimaranta, tenniskentät ja leikkipuistot sekä talviaikaan luistinradat ja latuverkosto. Kerkonkoskella on luistinrata, urheilukenttä, uimaranta sekä kiipeilytelinein varustettu leikkipuisto.

Metsät ja järvet ovat lämpimään vuodenaikaan liikkumiseen sopivia.

Retkeily, laavut ja nuotiopaikat

Rautalammilla on useita **laavuja ja nuotiopaikkoja**, jotka tarjoavat hyviä taukopaikkoja retkeilijöille, patikoijille ja muiden ulkoilijoille luonnon äärellä. Näitä paikkoja hyödynnetään retkien taukopaikkoina ja leiriytymiseen sopivina levähdyspaikkoina. Laavut ja nuotiopaikat toimivat hyvin esimerkiksi päiväretkien tai melontaretken tauko- ja ruokailupisteinä, ja osa sijaitsee vesistöjen äärellä, mikä tukee sekä maasto- että vesiretkeilyä.

Käytössä olevat laavut ja nuotiopaikat:

- Enonranta
- Hanhitaipaleen kalasatama
- Iso Pyysalo
- Kaituri
- Kerkonkosken satama
- Keskiähti
- Kierinniemi
- Kiesimä
- Kivisalmi
- Koipiniemi
- Konnekoski
- Lapinsalo
- Nokisenkoski
- Pakarila
- Pieni Navettasaari
- Pitkälahti
- Rajasaari
- Ruohosaari
- Sirkkavuori
- Säynätsalmi
- Vuori-Kalaja

Nämä laavut ja nuotiopaikat tarjoavat **luonnollisia ja osin esteettömiä taukopaikkoja** niin retkeilyyn, patikointiin, veneilyyn kuin perhe- ja ystäväporukoiden ulkoilupäiviin. Ne tukevat erityisesti **kävelyä, pyöräilyä ja vesiliikuntaa** tarjoamalla levähdys-, ruokailu- ja nuotiopaikkoja reittien varrella.

Lisätietoja saat kunnan nettisivulta

<https://www.rautalampi.fi/koe-ja-nae/nahtavyudet/laavut-ja-nuotiopaikat/>

10.4 Liikuntapaikkojen vuodenaikojen mukainen käyttö Rautalammilla

Ympärivuotiseen käyttöön soveltuvat liikuntapaikat

- **Sisäkuntosalit:** käytössä ympäri vuoden; tukevat erityisesti talvikauden liikuntaa sekä soveltavaa ja ikäihmisten liikuntaa.
- **Uimahalli:** käytössä syksystä kevääseen; tukee erityisesti talvikauden liikuntaa sekä soveltavaa ja ikäihmisten liikuntaa sekä lasten uimataidon oppimista.
- **Koulun ja lukion liikuntasalit:** koululiikunta, iltakäyttö, ryhmäliikunta ja seurojen toiminta ympäri vuoden.
- **Ulkokuntosalit:** käytettävissä kaikkina vuodenaikoina sääolosuhteet huomioiden; erityisesti keväällä, kesällä ja syksyllä aktiivisessa käytössä.

Kevät

- **Kuntopolut ja lähivirkistysreitit:** kävely ja lenkkeily lumien sulettua.
- **Urheilukentät ja tekonurmikenttä:** harjoittelu- ja pelikauden aloitus.
- **Frisbeegolfrata:** kevät on suosittu aloituskausi.
- **Laavut ja nuotiopaikat:** päiväretket ja lähiluonto-ulkoilu.

Kesä

- **Uimarannat ja vesistöt (esim. Kerkonkoski):** uinti ja vesiliikunta.
- **Retkeilyreitit, laavut ja nuotiopaikat:** retkeily, perheliikunta ja yhteisölliset tapahtumat.
- **Urheilukentät ja tekonurmikenttä:** ottelut, turnaukset ja harrastustoiminta.
- **Frisbeegolfrata ja kuntopolut:** omatoiminen kuntoilu ja harrastusliikunta.
- **Ulkokuntosalit ja kuntopaikat:** aktiivinen käyttö eri ikäryhmissä.

Syksy

- **Kuntopolut ja luontoreitit:** kävely ja ulkoilu ruska-aikaan.
 - **Frisbeegolfrata:** aktiivinen käyttö pitkälle syksyyn.
 - **Ulkokuntosalit:** syksyinen kuntoilu ja lihaskunnon ylläpito.
 - **Sisäliikuntapaikat:** ryhmäliikunnan ja harrastustoiminnan lisääntyminen ulkokauden päättyessä.
-

Talvi

- **Luistinradat ja kiekkokaukalot (mm. Kerkonkoski):** luistelu ja talvinen harrasteliikunta.
 - **Koulun ja lukion liikuntasalit:** sisäliikunta, ryhmäliikunta ja seurojen toiminta.
 - **Uimahalli ja kuntosalit:** keskeinen rooli talvikauden liikkumisessa.
 - **Kuntopolut ja ulkoilureitit:** talvikävely ja mahdollinen latukäyttö sääolosuhteiden mukaan.
 - **Laavut ja nuotiopaikat:** talviretkeily ja ulkoilu aktiivisille käyttäjille.
-

Tiivis yhteenveto

Rautalammin liikuntapaikat muodostavat **ympärivuotisen liikuntaverkoston**, jossa sisäliikuntatilat turvaavat liikkumisen erityisesti talvikaudella ja ulkoliikuntapaikat mahdollistavat monipuolisen liikkumisen ympäri vuoden. Vuodenaikojen mukainen käyttö tukee kuntalaisten aktiivisuutta, liikuntapaikkojen tehokasta hyödyntämistä ja eri ikäryhmien tarpeita.

10.5 Liikuntaolosuhteiden kehittäminen

11. Liikunnan palveluverkkoselvitys

11.1 Liikuntapalveluiden kokonaisuus

Talviulkoliikuntapaikat

- Kirkonkylän jääkiekkokaukalo
- Kirkonkylän luistelurata
- Jäähiihtolatu Pitkälahti-Maukola
- Koulukeskus-Laakkola
- Opetuslatu urheilukenttä
- Retkilatu koulukeskus-Korhola-Niemelä
- Maukolan metsäladut
- Latsinmäen kilpahiihto ja harjoitusladut
- Kerkonkosken jääkiekkokaukalo ja ladut

Kesäulkoliikuntapaikat

- tekonurmikenttä
- tenniskentät
- kuntoportaat
- uimarannat (Kerkonkoski, Toholahti, uittis)
- Latsinmäen kuntopolku
- retkeilyalueet
- frisbee-golfrata

Sisäliikuntapaikat

- liikuntasalit (Matti Lohen koulu, lukio, Kerkonjoen koulu)

- kuntosalit
- uimahalli

11.2 Saavutettavuus ja alueellinen kattavuus

Rautalammilla on monipuolinen valikoima liikuntapaikkoja, jotka palvelevat kuntalaisia sekä taajamassa että ympäröivillä alueilla. Niiden **sijainti ja monikäyttöisyys tukevat arjen liikkumista, vapaa-ajan harrastuksia ja yleistä hyvinvointia.**

Ulko- ja monitoimiliikuntapaikat

Rautalammin ulkoliikuntapaikat kattavat laajasti eri liikuntamuotoja ja ovat useimmiten **vapaasti kuntalaisten käytettävissä eri puolilla kuntaa:**

- **Tekonurmikenttä ja urheilukentät** tarjoavat mahdollisuuden joukkuelajeihin, yleisurheiluun, jalkapalloon ja pesäpalloon. rautalampi.fi
- **Uimarannat**, kuten Kirkonkylän ja Toholahden rannat, ovat lähellä taajamaa ja tarjoavat helpon pääsyn vesiliikuntaan ja ulkoiluun. rautalampi.fi
- **Kuntopolut ja retkeilyreitit** kuten Latsinmäen kuntopolku ja Kalajanlammen retkeilyalue ovat saavutettavia ulkoilureittejä, joihin pääsee jalkaisin tai lyhyellä ajomatalla. rautalampi.fi
- **Frisbeegolfrata ja ulkokuntosali** sijaitsevat Latsinmäellä ja Kisakentän yhteydessä, mikä tekee niistä helposti saavutettavia myös kävellen tai pyöräillen taajamasta. rautalampi.fi+1
- **Laavut ja nuotiopaikat** tarjoavat levähdyspaikkoja ulkoiluun ja retkeilyyn eri puolilla kuntaa. rautalampi.fi

Nämä paikat on sijoitettu siten, että ne palvelevat sekä lähiulkoliikunnan tarpeita **kirkonkylän ympäristössä** että pidempiä retkiä **maaseutumaiseen luontoon suuntautuville kävelyille, pyöräilylle ja retkeilylle.**

Sisäliikunnan paikat

Sisäliikunnan tiloja täydentävät kuntosalit ja uimahalli:

- **Uimahalli ja kuntosali** toimivat keskeisellä paikalla taajamassa ja ovat saavutettavissa niin jalkaisin, pyörällä kuin autollakin. Uimahallin kuntosali on avoinna aukioloaikoina ja kuntosalille pääsee myös avaimella muina aikoina. visitrautalampi.fi
- **Rautalammin lukion kuntosali**, myös kuntalaisten käytettävissä avaimella, lisää sisäliikunnan mahdollisuuksia. visitrautalampi.fi

Nämä sisätilat tarjoavat vaihtoehtoja liikuntaan säästä riippumatta ja erityisesti talvikauden ulkoliikunnan täydentämiseen.

11.3 Palveluiden kohdentuminen eri väestöryhmille

Saavutettavuus kaikille

Rautalammin liikuntapaikkojen sijoittelu tukee liikuntaa monipuolisesti koko kunnan alueella:

- **Taajama-alueen liikuntapaikat** kuten tekonurmikenttä, uimahalli, kuntosalit ja kuntopolut ovat helposti saavutettavissa esimerkiksi kävellen tai pyöräillen arjen liikuntaan.
rautalampi.fi+1
- **Luontoon suuntautuvat kohteet**, kuten retkeilyreitit ja laavut, ovat jakautuneet laajemmalle alueelle ja tarjoavat ulkoilu- ja retkeilymahdollisuuksia myös maaseutumaisilla alueilla.
rautalampi.fi
- Useimmat ulkoliikuntapaikat ovat **vapaaehtoisesti ja ilman käyttövelvoitteita** hyödynnettävissä alueen asukkaille.

Yhteenveto – kattava ja saavutettava liikuntaverkosto

Rautalammin liikuntapaikat muodostavat **sekä taajamaa palvelevan verkoston että laajan ulkoilu- ja retkeilykartan**, jotka ovat saavutettavissa eri välineillä — kävely, pyöräily, joukkoliikenne tai auto. Sisäliikuntatilat täydentävät toimintamahdollisuuksia erityisesti sääolosuhteista riippumatta. Kokonaisuus tukee hyvin kuntalaisten liikkumista eri elämänvaiheissa ja tarjoaa ympärivuotisia vaihtoehtoja aktiivisuudelle.

Rautalammin liikuntapaikat – saavutettavuus ja käyttötarkoitus (päivitetty Kerkonjoen koulu)

1. **Tekonurmikenttä**
 - Käyttötarkoitus: jalkapallo, pesäpallo, yleisurheilu
 - Sijainti / saavutettavuus: Kirkonkylän taajama, helposti saavutettavissa kävellen tai pyörällä
 - Esteettömyys / erityisominaisuudet: Esteetön kulku, pysäköinti lähellä
2. **Urheilukentät (useita)**
 - Käyttötarkoitus: monitoiminen ulkoliikunta
 - Sijainti / saavutettavuus: taajaman alueella ja lähikylistä
 - Esteettömyys / erityisominaisuudet: Esteetön kulku pääosin
3. **Uimahalli ja kuntosali**
 - Käyttötarkoitus: sisäliikunta, kuntosaliharjoittelu, uinti
 - Sijainti / saavutettavuus: Kirkonkylä, keskeinen sijainti, autolla tai jalkaisin
 - Esteettömyys / erityisominaisuudet: Esteetön sisäänkäynti ja palvelut
4. **Rautalammin lukion kuntosali**
 - Käyttötarkoitus: sisäliikunta, kuntosaliharjoittelu
 - Sijainti / saavutettavuus: taajama, avainkäyttö
 - Esteettömyys / erityisominaisuudet: pääsy kunnan asukkaille avaimella
5. **Latsinmäen kuntopolku**
 - Käyttötarkoitus: kävely, lenkkeily, kuntoilu
 - Sijainti / saavutettavuus: taajama, saavutettavissa jalkaisin ja pyörällä
 - Esteettömyys / erityisominaisuudet: osittain esteetön, luonnonpinta
6. **Frisbeegolfrata (Latsinmäki)**
 - Käyttötarkoitus: harrasteliikunta, kuntoilu
 - Sijainti / saavutettavuus: taajama
 - Esteettömyys / erityisominaisuudet: esteetön pääsy alueelle

7. Ulkokuntosali (Kisakentän yhteydessä)

- Käyttötarkoitus: ulkokuntosali, kuntosaliharjoittelu
- Sijainti / saavutettavuus: taajama
- Esteettömyys / erityisominaisuudet: esteetön käyttö, erilaiset laitteet

8. Kuntoportaat (Kisakentän lähialue)

- Käyttötarkoitus: kuntoilu, porrastreeni
- Sijainti / saavutettavuus: taajama
- Esteettömyys / erityisominaisuudet: portaat eivät sovi kaikille

9. Kalajanlammen retkeilyalue / Vuori-Kalajan laavu

- Käyttötarkoitus: retkeily, tauko/nuotiopaikka
- Sijainti / saavutettavuus: maaseutu, pysäköintipaikka lähellä, lyhyt patikointi
- Esteettömyys / erityisominaisuudet: esteetön pysäköinti ja tulipaikka

10. Laavut ja nuotiopaikat muualla (esim. Sirkkavuori, Pitkälahden ranta)

- Käyttötarkoitus: retkeily, tauko
- Sijainti / saavutettavuus: maaseutu, retkeilyreitit
- Esteettömyys / erityisominaisuudet: osittain esteettömiä, luonnonpinta

11. Kerkonkosken urheilukenttä

- Käyttötarkoitus: jalkapallo, monitoiminen ulkoliikunta
- Sijainti / saavutettavuus: Kerkonkosken kylä, saavutettavissa autolla tai pyörällä
- Esteettömyys / erityisominaisuudet: perusliikuntaan sopiva kenttä, pysäköinti lähellä

12. Kerkonkosken uimapaikka

- Käyttötarkoitus: vesiliikunta, uinti
- Sijainti / saavutettavuus: Kerkonkosken kylä, vesistön äärellä ja autotie perille
- Esteettömyys / erityisominaisuudet: luonnonranta, peruspalvelut

13. Kerkonkosken luistinrata / kiekkokaukalo

- Käyttötarkoitus: talviliikunta (luistelu, mailapelit)
- Sijainti / saavutettavuus: Kerkonkosken kylä
- Esteettömyys / erityisominaisuudet: talvikausiluonteinen, saavutettavissa

14. Kerkonjoen koulun liikuntasali

- Käyttötarkoitus: sisäliikunta, koululiikunta, ryhmäliikunta
- Sijainti / saavutettavuus: Kerkonjoen kylä, saavutettavissa jalkaisin tai autolla
- Esteettömyys / erityisominaisuudet: esteetön sisäänkäynti, soveltuu useille ryhmille

11.4 Kehittämistarpeet ja vaihtoehdot

12. Soveltavan liikunnan suunnitelma

12.1 Soveltavan liikunnan periaatteet

Soveltavan liikunnan lähtökohtana on yhdenvertaisuus ja jokaisen oikeus liikkua omien edellytystensä mukaisesti. Tavoitteena on mahdollistaa liikkuminen henkilöille, joilla on toimintakykyä rajoittavia tekijöitä, kuten pitkäaikaissairaus, vamma, ikääntyminen tai tilapäinen toimintakyvyn heikkeneminen. Soveltavassa liikunnassa toimintaa muokataan yksilöllisesti huomioiden osallistujan voimavarat, turvallisuus ja omat tavoitteet. Keskeistä on matalan kynnyksen toiminta, kannustava ilmapiiri ja myönteiset liikuntakokemukset.

12.2 Kohderyhmät (esim. vammaiset, pitkäaikaissairaat, ikääntyneet)

Soveltavan liikunnan kohderyhmiä ovat muun muassa:

- henkilöt, joilla on fyysinen, psyykkinen tai kognitiivinen toimintarajoite
- pitkäaikaissairaat ja kuntoutujat
- ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt
- mielenterveyden tai päihteiden käytön haasteita kokevat
- henkilöt, joille tavanomaiset liikuntapalvelut eivät ole sellaisenaan saavutettavia

Soveltava liikunta tukee näiden ryhmien toimintakykyä, osallisuutta ja hyvinvointia sekä ehkäisee syrjäytymistä.

12.3 Yhteistyö sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä järjestöjen ja seurojen kanssa

Soveltavan liikunnan toteuttaminen edellyttää tiivistä yhteistyötä hyvinvointialueen, järjestöjen, yhdistysten ja urheiluseurojen kanssa. Hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalvelut ovat keskeisessä roolissa liikunnan puheeksi ottamisessa, ohjauksessa ja kuntouttavan liikunnan tukemisessa. Järjestöt ja seurat voivat tarjota erityisosaamista, koulutettuja ohjaajia sekä kohdennettuja liikuntaryhmiä eri kohderyhmille. Yhteistyön avulla voidaan kehittää uusia toimintamalleja ja varmistaa palvelujen jatkuvuus.

12.4 Ohjaus, neuvonta ja viestintä

Soveltavan liikunnan ohjaus ja neuvonta perustuvat yksilölliseen kohtaamiseen ja selkeään tiedonvälitykseen. Liikuntaneuvonta toimii tärkeänä väylänä osallistujien ohjaamisessa sopivien liikuntapalvelujen pariin. Viestinnässä painotetaan selkeyttä, saavutettavuutta ja monikanavaisuutta, jotta tieto soveltavan liikunnan mahdollisuuksista tavoittaa kohderyhmät, heidän läheisensä sekä ammattilaiset. Selkeät palvelukuvaukset, yhteistyöverkoston hyödyntäminen ja henkilökohtainen ohjaus madaltavat osallistumisen kynnystä.

13 Viestintä ja osallisuus

13.1 Kuntalaisten osallistaminen ja kuuleminen

Talvella 2024 – 2025 Rautalammin kunnassa järjestettiin vapaa-ajan palveluista kuntalaispaneeli. Paneelin tuloksia on käytetty tukena myös liikuntapalvelujen suunnittelussa. Paneeli tunnisti kaikkien olemassa olevien palvelujen arvon kuntalaisten fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin ylläpitäjiksi. Toisaalta paneeli tunnisti kunnan taloudellisen tilanteen haasteet. Mieluiten kansalaispaneeli näkisi entisen palvelutason säilyvän. Jos supistuksia palveluihin pitäisi tehdä, paneelin suositukset ovat liikuntapalvelujen osalta tiivistettyinä alla:

- latuverkoston supistaminen
- ulkoliikunta-alueiden hoitosopimuksen huolellinen suunnittelu
- talkootyön hyödyntäminen
- välineistön tehokas, suunniteltu käyttö
- uimahallin säilyttäminen seuraavaan peruskorjaukseen saakka
- liikuntapalvelujen hinnoittelun tarkastaminen

- kansalaisopistopalvelujen säilyttäminen (myös liikunnan osalta)
- palvelujen mainonnan ja markkinoinnin tehostaminen

Käsillä olevaa liikunnan edistämisen ohjelmaa koottaessa on erikseen kuultu vanhus- ja vammaisneuvostoa sekä nuorisovaltuustoa ja lapsiparlamenttia.

13.2 Viestintäkanavat ja -keinot

Liikuntapalveluista viestitään kunnan nettisivuilla, kunnan sosiaalisen median kanavilla liikuntapaikkojen ilmoitustauluilla sekä Rautalampi-lehdessä.

13.3 Nuorten ja erityisryhmien osallisuuden vahvistaminen

Liikunnan edistämisen suunnitelma kiertää lausuttavana ja täydennettävänä lapsiparlamentissa, nuorisovaltuustossa sekä vanhus- ja vammaisneuvostossa.

14. Kehittämiskohteet

Kehittämiskohteet valtuustokaudella 2025 – 2029

- liikuntaneuvonnan vahvistaminen aikuisväestölle
- uimataidon ylläpitäminen lasten ja nuorten keskuudessa
- vertaisliikunnan vahvistaminen ikääntyneiden keskuudessa
- lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen

Kehittämiskohteet vuonna 2026

- harrastusryhmien aikataulutuksen koordinointi
- nuorille aikuisille omaa liikuntatoimintaa
- lisätään tiedotusta liikuntavälinelainauksesta
- vahvistetaan ikäihmisten vertaisliikuntaa

15. Toteutus, seuranta ja arviointi

- Vastuutahot ja aikataulu
- Mittarit ja arviointikäytännöt
- Suunnitelman päivittäminen

16. Yhteenveto

- Keskeiset tavoitteet ja painopisteet
- Pienen kunnan mahdollisuudet liikunnan edistämisessä