

Tyrnävän kunnan liikuntasuunnitelma

Sivistyslautakunta 19.03.2026 § 25

99/12.04.00/2026

Valmistelija

Vt. sivistysjohtaja Teija Eskola p. 050 5148 673

THL:n (2024) mukaan säännöllisellä liikunnalla on tutkitusti paljon positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen. Etenkin arjessa tapahtuva hyötyliikunta lisää merkittävästi terveyshyötyjä. Liikunta osana laadukasta ja riittävää palautumista, unta ja ravitsemusta lisää jaksamista arjessa. Liikunta voi ennaltaehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia. Liikunta auttaa lisäksi painonhallinnassa, parantaa unen laatua, vahvistaa luustoa ja lihaksistoa, ylläpitää ja parantaa toimintakykyä, auttaa hallitsemaan stressiä sekä vähentää ahdistuneisuutta. Liikunnan harrastaminen luo myös mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja siten ehkäisee syrjäytymistä.

Liikuntasuunnitelman tarkoituksena on edistää kuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikuntasuunnitelman tavoitteena on tunnistaa Tyrnävän liikuntapalveluiden ominaispiirteet, selkeyttää tilannekuvaa sekä laatia suunnitelma palveluiden kehittämiseksi kustannustehokkaasti. Konkreettisilla ja aikataulutetuilla toimenpiteillä ja niiden toteutumisen arvioinnilla pyritään varmistamaan kehityksen tapahtuminen. Hyvinvoinnin parantamisen lisäksi voidaan liikkeessä pysymisellä välttää suuret vuotuiset kustannukset.

Liikuntasuunnitelma toteuttaa kuntastrategiaa sekä kunnan hyvinvointisuunnitelmaa liikunnan osalta. Liikuntalain (390/2015 5 §) mukaan kunnalla on vastuu järjestää yleiset edellytykset liikunnalle paikallistasolla. Kunnan tehtävänä on järjestää liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmille, tukea kansalaistoimintaa sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Kunnalla on myös kuntalaissa (410/2015 22 §) määritetty velvollisuus huolehtia, että asukkailla on osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia myös liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä. (Oikeusministeriö, 2015)

Tyrnävän kunnan liikuntapalveluiden tavoitteena on edistää kuntalaisten hyvinvointia lisäämällä ja parantamalla kuntalaisten liikkumismahdollisuuksia kaikille ikäryhmille tasapuolisesti. Liikuntapalveluiden tärkeimpänä painopisteenä on terveyden kannalta riittävän arkiliikkumisen ja -aktiivisuuden lisääminen tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi pyritään edistämään liikunta- ja urheilutoimintaa.

Liikuntasuunnitelman kirjallisesta laatimisesta vastaa liikuntatoimi. Suunnitelman ohjausryhmänä toimi Tyrnävän hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmä (Hyte-työryhmä). Suunnitelmalle tehdään toimeenpanon arviointi ja päivitys valtuustokausittain neljän vuoden välein. Kuntalaisilla ja eri liikunta-alan toimijoilla oli mahdollisuus osallistua liikuntasuunnitelman valmisteluun liikuntapalveluiden käyttäjäkyselyn kautta. Kyselyiden tulokset esitetään suunnitelmassa ja ne on huomioitu asetetuissa tavoitteissa ja toimenpiteissä. Liikuntasuunnitelman yhteydessä toteutettiin liikuntapaikkojen pitkän tähtäimen suunnitelma, liikuntapaikkojen toiminnasta kertova vuosikello sekä turvallisuusasiakirja.

Esittelijä	Vt. Sivistysjohtaja Eskola Teija
Päätösehdotus	Sivistyslautakunta hyväksyy Tyrnävän kunnan liikuntasuunnitelman.
Päätös	Hyväksyttiin. Nuorisovaltuuston edustaja Eedit Kauppila poistui kokouksesta tämän asian käsittelyn ja päätöksenteon jälkeen klo 20.12.