

2025

Liikuntasuunnitelma



Siikalatva
Suomen keskipisteessä

Sisällys

1 Alkusanat	2
2 Kunnan vastuu liikuntalain mukaan	3
3 Valtakunnallisia linjauksia ja Siikalatvan kuntastrategia	4
4 Liikunnan terveysvaikutukset	6
5 Yleistä liikuntapalveluista	7
5.1 Siikalatvan liikuntapalvelut ja vastuiden jakaantuminen	7
5.2 Liikuntapalveluiden yhteistyötahot	8
6 Liikuntapalvelut ikäryhmittäin ja soveltava liikunta	9
6.1 Alle kouluikäisten ja lapsiperheiden liikunta	9
6.2 Kouluikäisten ja nuorten liikunta	9
6.3 Työikäisten liikunta	10
6.4 Ikäihmisten liikunta	11
6.5 Soveltava liikunta	11
7 Liikuntapaikat	12
7.1 Sisäliikunta	12
7.2 Ulkoliikunta	13
Frisbeegolf	13
Urheilukentät	13
Hiihtoladut	14
Uimapaikat	15
8 Liikuntapalveluiden kehittämistarpeet	16
Lähteet	18

1 Alkusanat

Suunnitelma liikuntapalveluiden kehittämiseksi

Tämä suunnitelma on laadittu Siikalatvan kunnan liikuntapalveluiden toimesta. Työryhmään kuuluivat sivistysjohtaja, liikunnanohjaaja ja nuoriso-ohjaaja. Suunnitelman laatimiseen osallistettiin myös kunnan muut toimialat, hyvinvointityöryhmä sekä muita yhteistyökumppaneita. Suunnitelmassa kuvataan kunnan tarjoamien liikuntapalveluiden nykytilanne ja asetetaan tavoitteita toiminnan kehittämiseksi. Suunnitelman toteutumista arvioidaan vuosittain ja sitä päivitetään tarpeen mukaan.

Siikalatvan kunta

Siikalatvan kunta sijaitsee Pohjois-Pohjanmaan maakunnassa, Suomen keskipisteessä. Kunta perustettiin 1.1.2009 Kestilän, Piippolan, Pulkkilan ja Rantsilan kuntaliitoksen myötä. Maantieteellisesti kunta on laaja, kokonaispinta-alaltaan 2229 km².

Vuoden 2024 lopussa Siikalatvan asukasluku oli 4938, ja vuoden aikana nettomuutto oli +40. Ikärakennejakauman mukaan 0–14-vuotiaiden osuus väestöstä on 14,1 %, 15–64-vuotiaiden osuus 52,4 % ja yli 65-vuotiaiden osuus 33,5 %. Ikäihmisten määrän kasvu asettaa haasteita myös liikuntapalveluiden järjestämiselle.

Liikuntapalvelut ja kuntastrategia

Siikalatvan kunta on kuntastrategiansa mukaisesti rohkea ja innovatiivinen, mikä näkyy myös kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä edistävässä liikuntapalveluissa. Kunta tarjoaa kaikille kuntalaisille maksuttoman pääsyn kunto- ja liikuntasaleihin, joita on jokaisessa kylässä. Lisäksi jokaisella kylällä järjestetään ryhmäliikuntaa lapsista ikäihmisiin yhteistyössä Jokihelmen opiston ja urheiluseurojen kanssa.

Luonnonkaunis ympäristö ja lähiliikunta

Siikalatvan kunta sijaitsee luonnonkauniilla seudulla, mikä tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet lähiliikuntaan. Kuntalaiset voivat harrastaa liikuntaa kuntoradoilla, metsäpoluilla, uimarannoilla sekä kansallisesti tunnustusta saaneilla frisbeegolfradoilla. Lisäksi kuntalaisilla on mahdollisuus lainata/vuokrata liikuntavälineitä kirjasto- ja liikuntapalveluilta. Siikalatvalla on hyvä liikkua!



2 Kunnan vastuu liikuntalain mukaan

Liikuntalain (390/2015) pykälän 5 mukaan kunnan vastuulla on yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:

- 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen
- 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä
- 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Edellä 1 momentissa tarkoitettujen tehtävien toteuttamisen tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista.

Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä osana kuntalain (410/2015) 22 §:ssä säädettyä kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kunnan tulee arvioida asukkaittensa liikunta-aktiivisuutta osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain (612/2021) 6 §:ssä tarkoitettua hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä (8.7.2022/639).

Kunnan hoitaessa 1 momentissa tarkoitettuja tehtäviä kunta ei toimi kilpailutilanteessa markkinoilla, ellei niitä toteuteta liiketoiminnallisista tavoitteista ja perusteista.

3 Valtakunnallisia linjauksia ja Siikalatvan kuntastrategia

Valtionhallinnossa liikunnan ja urheilun edellytysten luomisesta ja liikuntapolitiikan yhteensovittamisesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriö korostaa liikunnan merkitystä väestön terveydelle ja hyvinvoinnille sekä sen roolia kansalaisyhteiskunnan ja osallisuuden vahvistamisessa. Ministeriö tukee myös eettisesti kestävää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää huippu-urheilua. Liikuntalaki määrittää liikuntapolitiikan tavoitteet, ja kehittämislinjaukset on kuvattu hallitusohjelmassa sekä muissa erillisissä ohjelmissa.

Liikuntapoliittinen selonteko linjaa liikuntapolitiikkaa 2020-luvulla. Selonteon mukaan tärkein tavoite on lisätä väestön fyysistä aktiivisuutta.

Selonteko kattaa mm. linjaukset:

- liikunnan lisäämisestä elämän eri vaiheissa
- liikuntapaikkarakentamisesta
- liikunnan kansalaistoiminnasta
- huippu-urheilusta

Siikalatvan kunnan strategiassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi liikunnan keinoin on asetettu seuraavat tavoitteet:

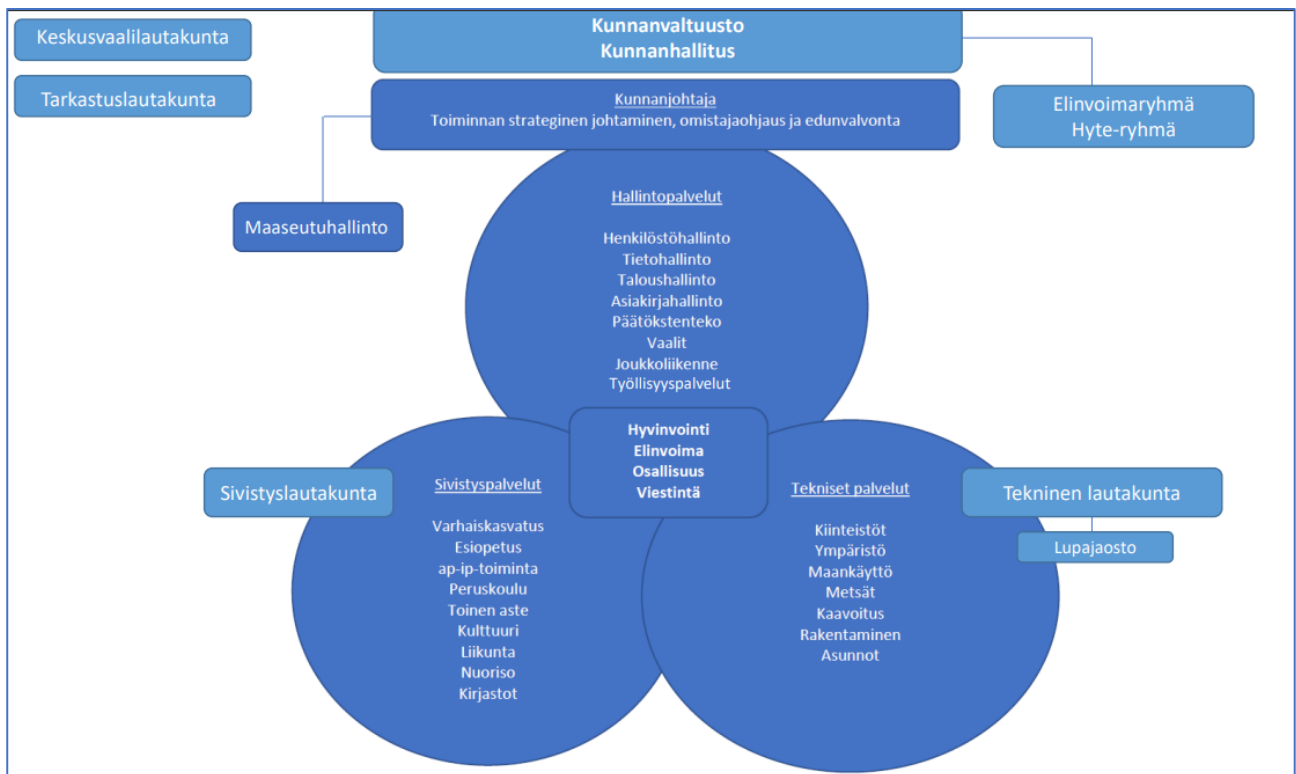
- Laaditaan suunnitelma liikunta- ja virkistysalueiden investointeihin kunkin kylän vahvuudet ja erityispiirteet huomioiden.
- Kunnostetaan olemassa olevia ulkoilu- ja liikuntapaikkoja ja rakennetaan uusia.
- Kaikenikäisten liikkumista ja terveellisiä elämäntapoja lisätään tarjoamalla harrastuksia ja neuvontaa.

Lisäksi Siikalatvan kunnan hyvinvointisuunnitelmassa 2022–2025 on seuraavat tavoitteet:

- Nuoria ja nuoria aikuisia kannustetaan ja ohjataan terveellisiin elämäntapoihin, omatoimiseen liikuntaan ja hyvinvointiin.
- Nuorten harrastusmahdollisuuksien parannetaan kunnan ja yhdistysten välisellä yhteistyöllä.
- Kunta tarjoaa kuntalaisille maksuttomat harrastusmahdollisuudet ja lähiliikuntapaikat ovat kaikkien saatavilla.

- Kunnassa huolehditaan ikääntyneiden toimintakyvystä tarjoamalla ikäihmisille sopivia liikuntamahdollisuuksia.

Hyvinvointityö koskettaa kunnan kaikkia palvelualueita.



4 Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunta on keskeinen tekijä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää monin tavoin sekä fyysistä että henkistä terveyttä. Liikunta auttaa hallitsemaan painoa, parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, vahvistaa lihaksia ja luita sekä vähentää riskiä sairastua kroonisiin sairauksiin, kuten tyyppin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin.

Arki- ja hyötyliikunta ovat liikunnan muotoja, jotka voidaan helposti sisällyttää päivittäiseen elämään ilman erityistä suunnittelua tai varusteita. Näitä ovat esimerkiksi:

- Kävely tai pyöräily työmatkoilla: Valitsemalla kävelyn tai pyöräilyn auton tai julkisen liikenteen sijaan, voidaan lisätä päivittäistä liikuntaa huomaamatta.

- Portaiden käyttö: Portaiden nouseminen on tehokas tapa parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja vahvistaa alaraajojen lihaksia.
- Puutarhanhoito ja kotityöt: Nämä aktiviteetit voivat olla yllättävän tehokkaita liikuntamuotoja, jotka auttavat polttamaan kaloreita ja parantamaan lihaskuntoa.
- Leikkiminen lasten kanssa: Aktiivinen leikki lasten kanssa tarjoaa hyvän tilaisuuden liikkua ja viettää aikaa perheen kanssa.

Arki- ja hyötyliikunta ovat erityisen tärkeitä niille, joilla on kiireinen aikataulu ja jotka eivät välttämättä ehdi harrastaa liikuntaa erikseen. Pienetkin muutokset arjessa voivat johtaa merkittäviin terveyshyötyihin pitkällä aikavälillä. Lisäksi nämä liikuntamuodot ovat usein ilmaisia ja helposti saavutettavissa, mikä tekee niistä houkuttelevan vaihtoehdon kaikille.

On tärkeää muistaa, että jokainen askel ja liike lasketaan. Pienilläkin päivittäisillä valinnoilla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia merkittävästi. Näin ollen on suositeltavaa sisällyttää arki- ja hyötyliikunta osaksi päivittäistä elämää terveyden edistämiseksi.

5 Yleistä liikuntapalveluista

5.1 Siikalatvan liikuntapalvelut ja vastuiden jakaantuminen

Toimija	Tehtävät
Siikalatvan liikuntapalvelut	Liikuntapalveluiden ja olosuhteiden kehittäminen, liikuntapalveluiden tuottaminen ja järjestäminen, liikuntapaikka- ja investointisuunnitelmat sekä hankesuunnittelu yhteistyössä mm.

	käyttäjien ja muiden palvelualueiden kanssa, vuosittaisen liikuntapalveluiden vaikuttavuusarvioinnin tekeminen
Siikalatvan tekniset palvelut	Sisä- ja ulkoliikuntapaikat: kunnossapito osittain omana työnä (kuntosalit, liikuntasalit ja liikuntahalli) ja osittain ostopalveluna (kuntoradat, ladut, uimapaikat (kesäpaikat 4 ja talvipaikat 3)
Siikalatvan hallintopalvelut	Harkinnanvaraisten avustusten myöntäminen (hyvinvointityö)
Siikalatvan ruokapalvelut	Sisäliikuntatilojen siivoukset
Jokihelmen opisto	Kurssitarjontaa eri-ikäisille kuntalaisille

5.2 Liikuntapalveluiden yhteistyötahot

Liikuntapalvelut tekee tiivistä yhteistyötä kaikkien kunnan palvelualueiden kanssa. Varhaiskasvatus- ja opetuspalveluiden sekä nuorisopalveluiden kanssa tehdään yhteistyötä mm. liikuntasalivuorojen osalta, yhteisissä hankkeissa sekä erilaisten tapahtumien suunnitteluissa ja järjestelyissä. Teknisten palveluiden kanssa yhteistyötä tehdään liikuntapaikkojen kunnossapitoon ja kehittämiseen liittyen. Kirjastopalveluiden kautta kuntalaiset voivat lainata liukulumikenkiä ja kesäisin kuntosalipoletteja.

Liikuntapalveluiden tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat Pohjois-Pohjanmaan Liikunta (PoPLi), Jokihelmen kansalaisopisto sekä Siikalatvan 4H-yhdistys. PoPLi tarjoaa kunnalle tukea liikunnan kehittämisessä ja toteutuksessa. Jokihelmen kansalaisopisto järjestää kaikilla kunnan kirkonkylillä liikuntaryhmiä kuntalaisille. Siikalatvan 4H-yhdistyksen kanssa tehdään yhteistyötä lasten ja nuorten liikuntakerhojen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Lisäksi liikuntapalvelut kutsuu kerran vuodessa kokoon kaikki kunnan alueella liikuntaa järjestävät seurakunnat, järjestöt ja yhdistykset. Liikuntapalvelut jakaa vuosittain avustuksia liikuntaa järjestäville seuroille.

Pyydettyäessä liikuntapalvelut tarjoaa osaamistaan ja panostustaan eri eläkeläisjärjestöille, seurakunnalle ja muille kolmannen sektorin toimijoille.

6 Liikuntapalvelut ikäryhmittäin ja soveltava liikunta

6.1 Alle kouluikäisten ja lapsiperheiden liikunta

Siikalatvan kunnan varhaiskasvatus on maksutonta. Henkilökunta huomioi toiminnan suunnittelussa liikunnan eri muodot. Päiväkodeissa lapset saavat liikkua päivittäin arkipuuhien ohessa. Pihaleikit, kuvasuunnistus ja liikunta- ja temppuradat innostavat lapsia liikkumaan. Vuosittain järjestetään perheliikuntatapahtumia. Esikoululaiset käyvät uimakoulussa 3–4 kertaa esikouluvuotensa aikana. Eskarit saattavat poiketa myös ”matikkaretkelle” metsään.

Talvella kunnan päiväkotien läheisyyteen tehdään hiihtolatu tai lapsille järjestetään mahdollisuus päästä hiihtämään läheiselle hiihtoladulle. Osassa päiväkodeista on mahdollisuus luistelun harjoitteluun. Liikuntapalvelut järjestää lapsille kesäuimakouluja ja muita liikunnallisia kerhoja ja toimintaa. Lisäksi joka kylällä on leikkikenttä.

Jokihelmen opisto järjestää liikuntaryhmiä alle kouluikäisille, ja yksityiset palveluntarjoajat ovat mukana rikastuttamassa liikuntatarjontaa. Siikalatvan seurakunta järjestää toimintaa alle kouluikäisille ja lapsiperheille, ja liikunta huomioidaan toiminnassa.

6.2 Kouluikäisten ja nuorten liikunta

Siikalatvan kunta on saanut valtionavustusta Harrastamisen Suomen mallin (HSM) kerhotoiminnan toteuttamiseen. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollistamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Harrastusvalikoimaa ja tarjontaa järjestetään lasten ja nuorten toiveita kuunnellen lukuvuosittain. Siikalatvan kunnan perheneuvoja koordinoi HSM-kerhotoimintaa.

HSM-kerhoja on tarjolla kunnan kaikilla alakouluilla sekä Gananderin yläkoululla. Kerhot alkavat syyskuun ensimmäisellä viikolla ja jatkuvat lukuvuoden loppuun saakka. Kerhoissa tarjotaan välipala, mutta kyydityksiä koteihin ei järjestetä. Kerhotoiminnan lisäksi nuoret voivat varata maksutta oman liikuntasalivuoron sekä käyttää kunnan kuntosaleja.

Aluehallintovirasto myönsi Siikalatvan kunnalle Suomi liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move! -kehittämisyavustuksen lukuvuodelle 2024–2025. Hankerahoituksen avulla kuntaan palkattiin syyskuun 2024 alussa koulusparraaja, jonka tehtävänä on aktivoida yhteistyössä koulun muun henkilöstön kanssa 5.–9.-luokkalaisia oppilaita heidän koulupäiviensä aikana. Myös lukuvuodelle 2025–2026 haettiin Liikkuva koulu ja Move! -kehittämisyavusta 1.–9.-luokan oppilaille. Mahdollisella hankerahalla palkataan koulusparraaja jatkamaan oppilaiden liikkumisen aktivoimista.

Kesäkuussa liikuntapalvelut järjestää yhdessä opetuspalveluiden kanssa kesäkerhotoimintaa, jossa yhtenä osa-alueena on liikunta sen eri muodoissa. Liikuntapalvelut järjestää myös melontapäiviä lapsille ja nuorille, ja nuoret voivat itse vuokrata kajakin tai kanootin edullisesti.

Eri järjestöt ja yhdistykset kuten urheiluseurat, Siikalatvan 4H-yhdistys ja MLL:n Rantsilan osasto tarjoavat liikuntamahdollisuuksia kouluikäisille ja nuorille. Jokihelmen kansalaisopisto tarjoaa monipuolisesti liikuntaryhmiä lapsille ja nuorille sekä äiti-/vanhempiryhmiä. Näiden toimijoiden lisäksi yksityiset palveluntarjoajat ovat mukana rikastuttamassa liikuntatarjontaa.

6.3 Työikäisten liikunta

Kunta tarjoaa kuntalaisilleen maksuttomat kunto- ja liikuntasalit sekä Rantsilan liikuntahallin käyttömahdollisuuden. Kuntalaiset voivat myös hakea ja varata liikuntasalivuoroja omille ryhmilleen. Ulkoliikuntapaikat (kesä- ja talviaikoina) ovat kaikille kuntalaisille maksuttomia, ja luontoa sekä metsää riittää ulkoilemiseen. Nuotiopaikat tarjoavat tilaisuuden hengähtää, paistaa makkaraa ja syödä eväitä. Kuntalaiset voivat lisäksi vuokrata käyttöönsä edullisesti lumikenkiä sekä kajakkeja ja kanootteja.

Liikuntapalvelut toteuttaa yhteistyössä muiden palvelualojen ja kolmannen sektorin kanssa työikäisille suunnattuja liikunnallisia tapahtumia ympäri vuoden ja järjestää kahdesti vuodessa maksuttomat Inbody-kehonkoostumusmittaukset jokaisella kirkonkylällä.

Siikalatvan kunnan henkilökunnalla on käytössä Epassi, jota voi käyttää liikuntaan, kulttuuriin tai muuhun hyvinvointia tuottavaan toimintaan. Lisäksi henkilökunta voi käyttää sisäliikuntatiloja maksutta ja lumikenkiä edullisesti.

Jokihelmen opiston tarjoaa työikäisille monipuolisia liikuntaryhmiä kunnan kaikilla kirkonkylillä, paikalliset urheiluseurat järjestävät liikunnallista toimintaa ja lisäksi yksityiset palveluntarjoajat lisäävät liikuntatarjontaa.

6.4 Ikäihmisten liikunta

Liikuntapalvelut järjestää maksuttomat, matalankynnyksen senioriliikuntaryhmät joka kylällä. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa syyskuun alusta joulukuuhun ja tammikuun alusta toukokuulle. Liikuntapalvelut tarjoaa lisäksi ikäihmisille vesijumppaa Kempeleen Zimmarissa. Vesijumpan ohjaus ostetaan ostopalveluna ja osallistujat maksavat omavastuuosuuden sekä kulkevat Kempeleeseen omilla kyydeillään. Lisäksi ikäihmisille on varattu omia kuntosalivuoroja kunnan kuntosaleilla useita tunteja viikossa. Piippolassa ja Pulkkilassa pelataan bocciaa kerran viikossa. Jokihelmen opiston tarjonnassa on myös ikäihmisille sopivia liikuntaryhmiä.

6.5 Soveltava liikunta

Soveltava liikunta (erityisliikunta) on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. Toimintarajoite voi koskea esimerkiksi keskittymiskykyä, kuulemistä, liikkumista, muistia, näkemistä, oppimista, työntekoa, oman käytöksen kontrollointia tai ahdistuneisuuden kokemista. (Liikuntatieteellinen seura, nettisivu)

Liikunnalla on erittäin suuri vaikutus erityisryhmien hyvinvointiin ja on myös havaittu, että liikkuminen yleisillä paikoilla vähentää erityisryhmiin kohdistuvia ennakkoluuloja ja syrjintää. Monipuoliset, esteettömät

ja saavutettavat liikuntapalvelut sekä mahdollisuus omatoimiseen liikunnan harrastamiseen tukevat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toimenpiteitä tulisi lisätä kohderyhmiin, kuten vaikeavammaiset ja toimintakyvyltään heikkokuntoisimmat ikääntyneet, joiden edellytykset oman hyvinvoinnin edistämiseen ovat heikoimmat, ja joiden tukeminen tuottaa suurimmat yhteiskunnalliset hyödyt.

Vammaisten oikeudet on huomioitu monissa suomalaisissa laeissa. Liikuntalain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Tavoitteena on myös edistää väestön hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä toimintakykyä. Kuntien tulee järjestää terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa huomioiden eri kohderyhmät. Maankäyttö- ja rakennuslailla tavoitellaan esteetöntä ympäristöä. Alla koottuna keskeiset soveltavaan liikuntaan vaikuttavat lait:

- [Kansanterveyslaki \(66/1972\)](#)
- [Kuntalaki \(410/2015\)](#)
- [Liikuntalaki \(390/2015\)](#)
- [Perustuslaki \(731/1999\)](#)
- [Terveystieteidenlaki \(1326/2010\)](#)
- [Vammaispalvelulaki \(380/1987\)](#)
- [Yhdenvertaisuuslaki \(1325/2014\)](#)
- [YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista](#)

Siikalatvan kunnassa soveltavan liikunnan tarjonta on tyydyttävällä tasolla. Kunnassa ei ole erikseen nimettyä soveltavan liikunnan ohjaajaa tai vastaavaa. Liikuntapalvelut järjestää senioriliikuntaryhmiä, jotka ovat omalta osaltaan soveltavaa liikuntaa. Lisäksi Mehiläinen järjestää kerran viikossa vesijumpparyhmän Haapaveden uimahallissa, jonne osallistujat kulkevat omilla kyydeillään ja maksavat omavastuuosuuden.

Siikalatvan kunta on mukana seuraavassa hankehaussa vuonna 2025: Suomi liikkeelle-ohjelman kehittämisavustus: Soveltavan liikunnan kehittäminen, kokeilut ja innovaatiot. Tässä hankkeessa ovat mukana Haapavesi, Kalajoki, Nivala ja Siikalatva.

7 Liikuntapaikat

7.1 Sisäliikunta

Kaikki kunnan omat kunto- ja liikuntasalit sekä liikuntahalli ovat yksittäisille kuntalaisille maksuttomia. Kuntosalille päästäkseen käyttäjä maksaa ainoastaan kertaluonteisen kymmenen euron hintaisen avainpoletin (poikkeuksena koulutuskeskus JEDU Piippolan kuntosalipoletti, joka maksaa 12 €).

Jokaisella kylällä on maksuton kuntosali, josta löytyy perusvälineistö. Liikuntasalit sijaitsevat Kestilän peruskoulun yhteydessä, Piippolassa koulutuskeskus JEDU:lla, Pulkkilassa Ylämäkelän monitoimitalolla ja Rantsilassa liikuntahallilla. Kunnan ainoa liikuntahalli sijaitsee Rantsilassa. Kestilän kunnantoimiston liikuntasali on jaettu kahteen osaan. Toisella puolella on monipuoliset kuntosalivälineistöt ja toisella puolella vapaata tilaa, jossa pidetään mm. tuolijumppaa.

Päiväkotien ja koulujen läheisyydessä sijaitsevat salit ovat päivisin varhaiskasvatuksen ja koulujen käytössä, ja iltaisin saleja käyttävät Jokihelmen opiston ryhmät sekä paikalliset järjestöt, urheiluseurat ja yhdistykset. Vapaiksi jääviä liikuntasalivuoroja kuntalaiset voivat varata maksuttomasti käyttöönsä joko perhevuroroina tai omille harrasteryhmilleen.

7.2 Ulkoliikunta

Frisbeegolf

Siikalatvan alueella on kaksi täysimittaista 18-väyläistä frisbeegolfrataa, toinen Kestilän Maksinharjulla ja toinen Pulkkilan Lehtomäen alueella. Myös Piippolan Paskokankaan alueella sekä Rantsilan Keinonkankaalta löytyy 9-väyläinen frisbeegolfrata.

Urheilukentät

Kunnan joka kirkonkylällä on urheilukenttä. Ainoa täysimittainen 400 metrin rata on Pulkkilassa. Kenttä on päällystetty punamurskeella, ja se sisältää myös paikan vesiesteelle. Suorituspaikat on kuulantyönnölle, keihäänheitolle, moukarinheitolle, kiekonheitolle, korkeudelle ja pituudelle on kaksi paikkaa. Kentän nurmipintainen keskialue toimii jalkapallokenttänä. Urheilukentän ympärillä on muutamia frisbeegolfkoreja, ja talvisin sen ympäri ajetaan hiihtolatu.

Rantakankaan koulun vieressä on parkouralue ja Ylämäkelän monitoimitalon takana sorapintainen kenttä, jossa pelataan pesäpalloa. Etupihan puolella on aidattu ja asfaltoitu pienpelikenttä, ulkokuntoilulaitteita sekä muutamia keinuja. Koulun pihalla on lisäksi leikkikenttävälineistöä. Tenniskenttää ei tällä hetkellä ylläpidetä

kunnan puolesta. Valaistu jääkiekkokaukalo sijaitsee Rantakankaan koulun vieressä. Lisäksi Laakkolan kylätalon vieressä on valaistu jääalue. Pulkkilan päiväkodin takana on hankerahalla rakennettu Pikku-Bakkala -niminen leikkikenttä yleiseen käyttöön.

Kestilän urheilukenttä on 300 metrin mittainen kuusiratainen punamurskepintainen kenttä, jonka keskikentän pintamateriaali on kivituhkaa. Suorituspaikat on kuulantyyönnölle, pituudelle, korkeudelle sekä moukarin- ja kiekonheitolle. Kentällä voi pelata pesäpalloa, ja pesäalueet ovat hiekkatekonurmea. Kaukalo pystytetään koulun läheisyyteen ja jäädytetään luistelukuntoon. Kestilän kirjaston takana on yhdistyksen ylläpitämä Kesti-puisto, joka on lasten leikkikenttä. Samassa pihassa on myös ulkokuntoilulaitteita kaikkien käyttöön.

Piippolan urheilukentällä on 250 metrin mittainen punamurskeella päällystetty juoksurata. Kentällä on suorituspaikat kuulantyyönnölle, pituushypyille sekä keihäänheitolle. Kentän nurmipintainen keskialue toimii jalkapallokenttänä. Urheilukentän viereen on rakentunut hankerahalla koko kylän Piippolan vaarin -leikkipuisto vuonna 2024.

Pentti Haanpään koululla on sorapäällysteinen kenttä. Siellä on myös hiekkatekonurmella päällystetty miniareena, jonka koko on 12 x 26 metriä. Ympäristössä on leikkikenttävälineistöä. Talvella sorakentän päälle pystytetään kaukalo ja jäädytetään jää.

Rantsilan 300 metrin mittaisen kuusirataisen punamurskepintaisen urheilukentän suorituspaikat ovat pituushyppy, keihäänheitto, korkeus sekä kiekon- ja moukarinheitto. Katsomotilaa on noin 150 hengelle. Rantsilan valaistu jääkiekkokaukalo sijaitsee Gananderin koulun vieressä, josta löytyy myös miniareena, parkouralue sekä pienehkö skeittiparkki. Gananderin koulun ja kirjaston välissä on lisäksi leikkipuisto yleiseen käyttöön.

Aleksanterin koululla on hiekkatekonurmipintainen miniareena. Ympäristössä on leikkikenttävälineistöä sekä kivituhkapäällysteinen kenttä erilaisia palloilulajeja varten. Talvella osa kentästä jäädytetään yleisluistelualueeksi. Lisäksi Savalojalla on valaistu Korttelikaukalo.

Hiihtoladut

Ladut ajetaan kuntoratojen päälle ja valaistuja kuntoratoja/-latuja on jokaisessa kylässä. Kestilässä on kuntoradan yhteydessä Maksinharjun hiihtomaja ja kuntoportaat. Pulkkilassa on myös hiihtomaja kuntoradan läheisyydessä ja kuntoportaat. Kunnan tekniset palvelut kilpailuttaa kuntoratojen kunnossapidon.

Uimapaikat

Kunnan viralliset uimapaikat ovat Kangasjärvi Kestilässä, Paskokankaan maauimala Piippolassa, Haapavuoren uimapaikka Pulkkilassa, Pikkulan uimapaikka Mankilassa sekä Keinonkankaan maauimala Rantsilassa. Avantouintia voi harrastaa Kestilässä Kangasjärvellä, Piippolassa Paskokankaalla ja Rantsilassa Keinonkankaalla. Keinonkankaan maauimalan läheisyydessä on tenniskenttä, rantalentopallokenttä sekä kuntoportaat. Kestilän Kangasjärvellä on rantalentopallokenttä. Paskokankaalla on rantalentopallokenttä sekä nuotiopaikka ja uimapaikalla laituri sekä omat pukukopit kesä- ja talvikäyttöön. Paskokankaalla on myös kuntoportaat sekä Piippolan Terävän ylläpitämä tenniskenttä.

8 Liikuntapalveluiden kehittämistarpeet

Kehittämiskohde	Toimintasuunnitelma	Aikataulu	Vastuuhenkilö(t)
Lasten ja lapsiperheiden liikuntaneuvonnan käynnistäminen sekä perheliikunnan kehittäminen.	Henkilöstölle järjestetään PoPLi:n koulutusta lapsiperheiden liikuntaneuvonnasta.	Syksy 2025	Varhaiskasvatusjohtaja, päiväkodin johtajat, päiväkotien liikuntavastaavat
Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa	- Varhaiskasvatushenkilöstön kouluttaminen - Pihojen suunnittelussa sekä mahdollisissa muutostöissä rakennetaan liikkumiseen kannustavia ja turvallisia elementtejä - Uimahallikäynnit ja uinninopetus järjestetään edelleen säännöllisenä toimintana jokaisessa esiopetusryhmässä. - Perhepäivähoidossa olevat lapset mukaan päiväkodin toimintaan säännöllisesti kerran kuukaudessa.		Varhaiskasvatusjohtaja, päiväkodin johtajat, päiväkotien liikuntavastaavat
Koululaisten koulupäivien välituntien aktivoiminen ja	- Tuodaan liikkumisen positiivisia vaikutuksia näkyväksi erilaisin keinoin. - Matalankynnyksen liikuntakerhojen järjestäminen sekä erilaisten liikuntalajien kokeilut - Lisätään viestintää ja markkinointia kunnan omien liikuntapaikkojen, liikuntatilojen ja harrastustoiminnan mahdollisuuksista. - Kerätään lapsilta ja nuorilta toiveita harrastustoimintaan liittyen	Lukuvuonna 2024–2025 2025–2026	Rehtori Virka-apulaisrehtori Koulusparraaja Liikunnanohjaaja HSM-koordinaattori
Liikuntaneuvonnan järjestäminen	Järjestetään työttömille ja muille työikäisille	Syksy 2025	Liikunnanohjaaja

	erityisryhmille omia liikuntaryhmiä. • Liikkumisen aktiivisuuden seuranta ja erilaiset kyselyt. • Työpaikka- sekä taukoliikunnan lisääminen ja kehittäminen jokaisessa työyksikössä. • Taukoliikuntatuukioiden järjestäminen säännöllisesti työpaikoilla ja istumisen vähentäminen.		Etsivä nuorisotyöntekijä Työllisyysasiantuntija Yksilö- ja starttivalmentaja Yksilöohjaaja
Ikäihmisten liikunnallisen aktiivisuuden tukeminen	• Voima- ja tasapainoryhmien järjestäminen • Saavutettavuuden ja esteettömyyden varmistaminen eri liikuntapaikoissa ja ympäristöissä. • Viestinnän kehittäminen ja tehostetumpi markkinointi. • Liikuntaneuvonnan järjestäminen.	Kevät / syksy 2025 Koko ajan Koko ajan	Liikunnanohjaaja Tekninen johtaja Viestintäkoordinaattori
Tietoisuuden lisääminen soveltavasta liikunnasta	• Soveltavan liikunnan esille tuominen entistä enemmän kaikkien tietoisuuteen. • Soveltavan liikunnanohjaajan palkkaaminen jossain vaiheessa.		Liikunnanohjaaja Viestintäkoordinaattori
Piippolan Paskokankaan alueella sekä Rantsilan Keinonkankaan frisbeegolfratojen kunnostaminen			Tekninen johtaja Liikunnanohjaaja Nuoriso-ohjaaja
Kaukaloiden talvikunnossapidon aikaistaminen		Kenttien jäädyttäminen aiemmin heti sääolojen salliessa	Tekniset palvelut

Lähteet

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 01.05.2015. Saatavissa sähköisesti osoitteessa <<https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2015/20150390>>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. n.d. Liikuntapolitiikka: Linjaukset ja kehittäminen. Viitattu 20.8.2024.
[Linjaukset ja kehittäminen - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö](#)