



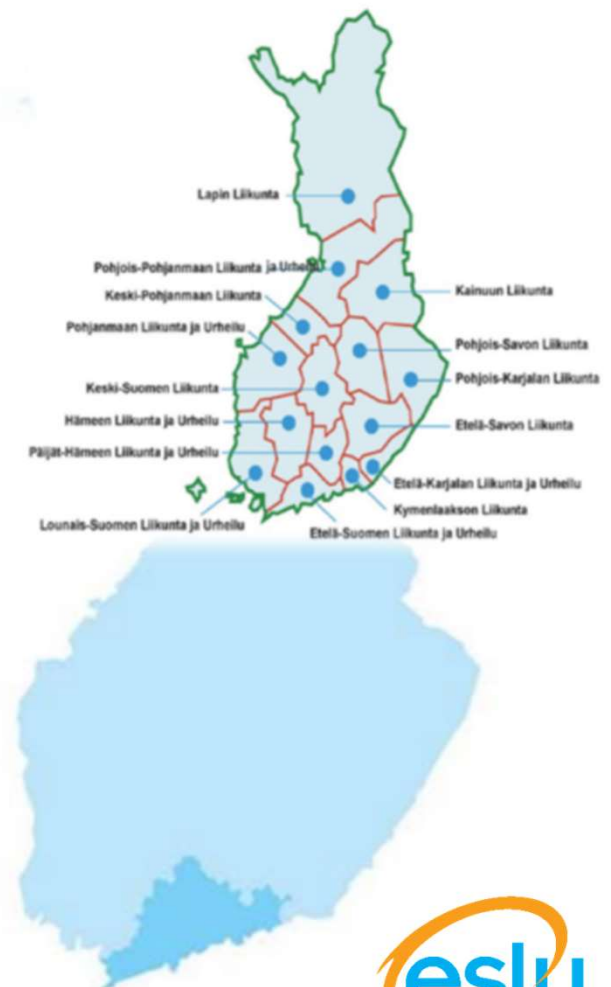
**ETELÄ-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY,
ESLU**

3 500 urheiluseuraa

29 kuntaa



1,7 milj. asukasta



ESLU TUKEE JA TARJOAA:

- Neuvonta-, tuki- ja asiantuntijapalveluja
- Koulutuksia, tapahtumia, testejä ja leirejä
- Seurakehitystä, auditointeja, sparrausta, sertifiointeja ja lausuntoja
- Paikallistoimijoiden verkostointia ja yhteistyön lisäämistä
- Tiedotusta, viestintää, kampanjoita ja niiden jalkautusta

ESLU on helposti lähestyttävä, ajassa mukana oleva, laadukas asiantuntija ja yhteistyökumppani, joka toteuttaa urheiluyhteisön eettisiä periaatteita.

NYT MYÖS
INBODY -
MITTAUSTA

Vuosi 2020 lukuina



ESLUN TILAISUUDET

1 316

tapahtumaa

7 434

osallistujaa

SEURATOIMINTA

1 133

tapahtumaa

2 568

osallistujaa

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

139

tapahtumaa

4 010

osallistujaa

AIKUIS- JA TERVEYSLIIKUNTA

44

tapahtumaa

856

osallistujaa



LIKKUVASTA KOULUSTA LIKKUVAAN OPISKELUUN

- 2010 aloitettiin Liikkuva koulu kokeilu noin 40 pilottikoululla
- 2017 laajennettiin toiminta myös toiselle asteelle → Liikkuva opiskelu
- Liikkuvan koulun alkutaipaleelta asti mukana olleista osa on nyt Liikkuva korkeakoulu taipaleellansa
- Välkkäri perusasteella – Liikuntatutor lukiossa ja toisella asteella
- Liikuntatutor korkea-asteella

Meille tulee ikävä sinua. <3 rappuset

Tätä menoa hissit jää eläkkeelle.

A photograph of a set of concrete stairs. The stairs are made of light-colored concrete and show signs of wear, including some staining and discoloration. The text is printed in a bold, blue, sans-serif font on the treads of the stairs. To the left of the stairs, a white metal railing with vertical bars is visible. The background is a plain, light-colored wall.

Varo nilkkojasi, rappuhai saattaa purra!

Olet käytännössä jo voittaja!

A photograph of a concrete staircase with a blue sign on the steps. The sign has two lines of text in Finnish. To the left of the stairs is a white metal railing with vertical bars and a horizontal handrail. The stairs are made of light-colored concrete and lead upwards.

Rappuset on laavaa, kiirehdi ylös!

Kohta kaikki ihailevat reisiäsi.

**Levossa ihminen kuluttaa
n. 1 kcal/painokilo/tunti***
(Kuntolehti.com 2020)

**Rauhallinen
portaiden nousu
295 kcal/tunti***

**Reipas portaiden
nousu 590 kcal/tunti***
(Kaloritaulukko.com 2020)

* Huomaa, että luvut ovat suuntaa antavia johtuen monista kalorigulutukseen vaikuttavista tekijöistä (ihmisen paino, rakenne, ikä, liikunnan intensiteetti, olosuhteet, jne.)

LIIKKUJATYYPIT



Kilpailija

Arvostan liikunnassa
menestymistä ja kehittymistä.
Minulle ovat tärkeitä
tulokset ja saavutukset.

Vurastaja

Arvostan liikunnassa
määrällisesti riittävää
harjoittelua ja liikkumista.
Suunnittelen liikkumiseni
etukäteen.



Lue lisää liikkujatyypeistä:

 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit



Elämysliikkuja

Arvostan liikunnassa
siitä saatavia elämyksiä
– mukavia ja miellyttäviä
kokemuksia.

Lue lisää liikkujatyypeistä:

 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit



Terveysten korostaja

Arvostan, että voin
liikunnalla hoitaa terveyttäni.
Kuntoilu ja terveydestä
huolehtiminen kuuluvat
kiinteästi arkeeni.

Lue lisää liikujatyyppistä:



neuvokasperhe.fi
Yksi elämä – noustaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikujatyyppit

Liikunnan suurkuluttaja

Rakastan liikuntaa.
Liikunta on elämäntapani
ja keskeisellä sijalla
elämässä.

Lue lisää liikujatyyppistä:



neuvokasperhe.fi
Yksi elämä – noustaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikujatyyppit



Liikunnan Tuottaja

Olen omien
urheilusaavutusteni ja
osaamiseni myötä innostunut
järjestämään liikuntaa
muille.

Lue lisää liikujatyyppistä:



neuvokasperhe.fi
Yksi elämä – noustaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikujatyyppit

Liikunnan laolhima

Olen kokenut
epäonnistumisen tunteita
liikunnassa. Arvostan
liikunnassa hyvää ohjausta ja
kannustusta asiantuntijalta.

Lue lisää liikujatyyppistä:



neuvokasperhe.fi
Yksi elämä – noustaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikujatyyppit



LIKKUMATTOMUUS -MERKITYS TULEVAISUUDESSA

”Varusmiesten kymmenen prosentin kehon painon nousu yhdessä fyysisen kunnon heikentymisen kanssa johtaa vääjäämättä kasvavaan tautitaakkaan (kuten tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, mielenterveyden haasteet) sekä haasteisiin selviytyä arjessa. Lihavuus, huono kunto, vähäinen liikkuminen ja runsas paikallaanolo ovat kaikki merkittäviä terveysriskejä, jotka samanaikaisina ovat entistä vaarallisempia. Vaikutukset näkyvät tulevaisuudessa mm. entisestään kasvavana työkyvyttömyytenä ja kansantalouden kustannuksina. Jo nykyisin liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannukset ovat Suomessa vähintään kolme miljardia euroa vuodessa”, toteaa Vasankari.

(Lähde: Valtion liikuntaneuvoston, Opetushallituksen, Puolustusvoimien sekä puolustusministeriön tiedote 15.12.2021)

”Huonosta kunnosta, lihavuudesta ja lukuisista sairauksista johtuen hän ei jaksakaan arkea, tai säily työelämässä 63 vuoden ikään, puhumattakaan 68 vuoden - tai jopa korkeammasta iästä.”

(Lähde: Tommi Vasankari, UKK-insituutin johtaja, lääketieteen tohtori
Valtion liikuntaneuvoston, Opetushallituksen, Puolustusvoimien sekä puolustusministeriön tilaisuudessa 15.12.2021)

Toisaalta uusi alku
koronan jälkeen?

Lähde: Valtion liikuntaneuvoston tiedotustilaisuus
”Koululaisten ja varusmiesten fyysinen toimintakyky –
tilaisuuden tallenne 15.12.2021”

PÄIVÄ PAIKALLAAN



Alakoulu 65%



Yläkoulu 71%



Lukio 75%

Kuvat: John Holcroft

Lajia lapsena harrastanut

- + Suhtautuminen liikuntaan: myönteinen tai intohimoinen
- + On liikkunut paljon aikaisemmin ja nimenomaan urheiluseurassa, mutta tällä hetkellä liikkuminen on vähäistä

Uusi liikkuja

- + Suhtautuminen liikuntaan: neutraali tai myönteinen
- + Ei ole liikkunut kovin paljon aikaisemmin, eikä koskaan urheiluseurassa

Aktiiviliikkuja ja seuraan sitoutunut

- + Suhtautuminen liikuntaan: intohimoinen
- + Liikkuu paljon tällä hetkellä ja on liikkunut koko ikänsä urheiluseurassa

Uusi lajiliikkuja

- + Suhtautuminen liikuntaan: myönteinen
- + On liikkunut paljon ja liikkuu ehkä nytkin, mutta laji uusi
- + Ei ole liikkunut urheiluseurassa

Vähän liikkuva

- + Suhtautuminen liikuntaan: neutraali tai kielteinen
- + Ei ole liikkunut kovin paljon aikaisemmin, eikä koskaan urheiluseurassa

Tällä hetkellä lähellä urheiluseuraa oleva ryhmä.

Tällä hetkellä mahdollisesti kaukana urheiluseurasta oleva ryhmä. Kenties potentiaalinen ryhmä urheiluseuralle.

Kuva 1. Esimerkkejä erilaisista ryhmistä eri ulottuvuuksien kautta hahmotettuna ja esimerkkejä siitä, kuinka lähelle nämä ryhmät sijoittuvat kuvitteellisen urheiluseuran toimintaa tällä hetkellä (Kauravaara 2018, 35).

Lähde: Olympiakomitea: Lisää aikuisliikkujia urheiluseuroihin - näkökulmia aiheeseen 2021 (kalvosarja)



Rekrytoinnin keinot

Markkinointi/mainostus

Toimintaympäristö

Vastuutoimijat

Aikaisemmin hyväksi
todetut

”Uudet tuulet”

Rekrytoinnin keinot

Rekrytoinnin keinot

MISTÄ IDEAA REKRYTOINTIIN?

- Tehtävä 1 Miten uusia (liikuntatuutori)toimijoita voi löytää, innostaa ja saada mukaan toimintaan?
- Pohdi ja valitse 5 ennen hyväksi todettua toimintatapaa liikuntatuutoreiden rekrytoimisessa. Toimintatapoja voi pohtia suhteessa
 - Toimintaympäristöön / Missä mahdollisia liikuntatuutoreita kohdataan luonnollisesti? ”Paikalliset porkkanat”, onko kohtaaminen enemmänkin nykyään virtuaalista?
 - **Markkinointi, mainostus?**
 - Liikuntarerytointia suunnittelevat tahot, siihen osallistuvat tahot, vastuutahot, miten toimivat ja/tai miten voisivat toimia? Esim yhteistyö toimijoiden kesken
 - Valitse parhaat 2, jotka esittelet muille ryhmille
 - Ideoi pari uutta (esim pohjaten aikaisemmin kuultuun)



MISTÄ IDEAA REKRYTOINTIIN?

- Tehtävä 2: Miten uusia ja vanhoja toimijoita voi tukea liikuntatuutoroinnissa?
- Jokeri: Miten haluaisitte OLL:n tukevan teidän liikuntatuutorointitoimintaanne?
 - 2 hyvää muille esittelyyn
 - Mitä muuta kaivattaisiin?



ALUEJÄRJESTÖJEN TUKI

- Oppilaitosten sparrauksilla, työpajoilla ja koulutuksilla innostetaan mukaan Liikkuva opiskelu toimintaan.
- Erilaisia koulutuksia
 - Aluejärjestöillä [koulutuksia](#), akatemioita, verkostoja
 - Myös räätälöitävissä esim vähän liikkuvien motivoiminen
- Työkaluja, materiaalia
- Liikuntaneuvonnan opit?
- Lajikokeiluja
- Valtakunnallisesti samoja hyvinvointiluentoja, työpajoja arkiaktiivisuuden lisäämisestä, testausta ([Buusti360](#) ja [Liikkuva aikuinen](#))





KIIITOS