

Opiskelijoiden liikuntaliitto

# Liikuntatuutoreiden järjestäjän opas



## Sisällys

1. Mitä on liikuntatuutorointi .....	2
1.1 Liikuntatuutoroinnin yhteys opiskelukykyyn .....	3
2. Erilaiset liikuntatuutorointimallit.....	4
3. Järjestämisen ABC .....	7
3.1 Liikuntatuutoroinnin vuosikierto .....	7
3.2 Liikuntatuutoroinnin rahoitus .....	12
3.3 Liikuntatuutoreiden palkitseminen ja toiminnasta raportointi.....	13
4. Liikuntatuutoreiden kouluttaminen.....	15

## 1. Mitä on liikuntatuutorointi

Liikuntatuutoroinnin tarkoituksena on kouluttaa korkeakouluympäristöön liikunnan vertaistuutoreita, jotka tutustuttavat opiskelijat korkeakoulun liikuntapalveluihin, markkinoivat korkeakoulun ja paikkakunnan liikuntapalveluja ja järjestävät tuutoriryhmälleen matalan kynnyksen liikuntaa, kuten lajikokeiluja. Liikuntatuutorit tukevat toiminnallaan korkeakoulujen liikuntakulttuuria ja yhteisöllisyyttä.

Liikuntatuutoroinnin tavoitteena on saavuttaa myös terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia opiskelijoita ja tarjota heille myönteisiä kokemuksia liikkumisesta, mikä kannustaa kokeilemaan muutakin liikuntaa esimerkiksi korkeakouluympäristössä.

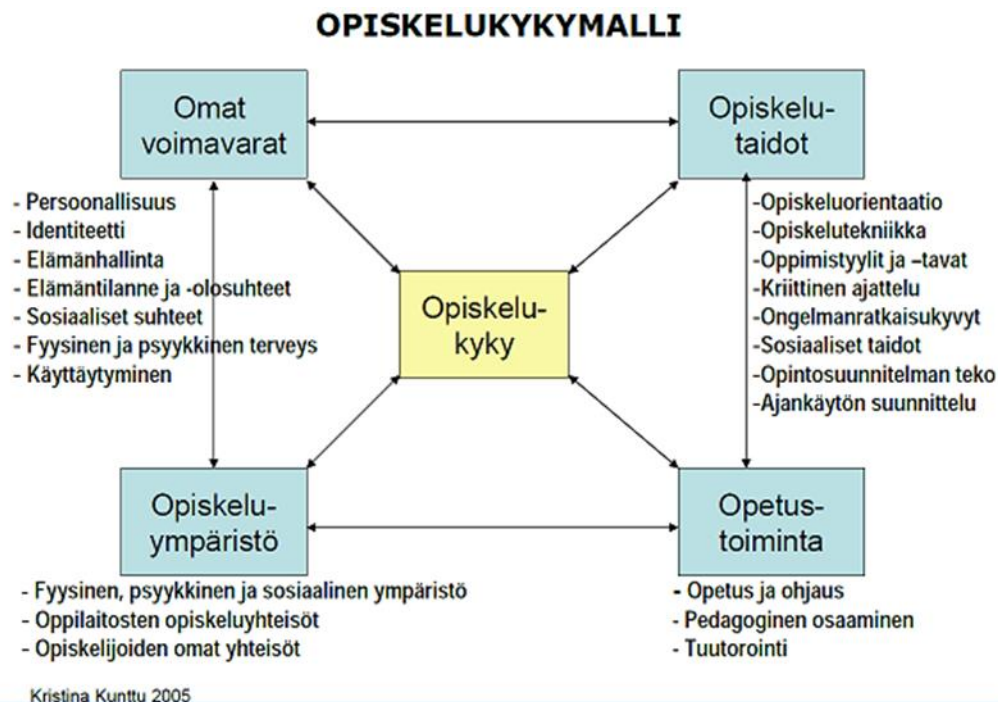
Liikuntatuutoreina voivat toimia tavalliset vertaistuutorit tai muut innokkaat opiskelijat. Oleellista on opiskelijan innostus liikuntaan, ei niinkään oma urheilullisuus. Liikuntatuutorit saavat myös koulutusta toimintansa tueksi.

Koska liikuntatuutorit ovat lähempänä opiskelijaa kuin perinteiset liikunnan toimijat (esimerkiksi korkeakoululiikunnan työntekijät), on heillä parempi mahdollisuus vaikuttaa opiskelijoiden valintoihin ja ajatuksiin. Liikuntatuutorit kuulevat, näkevät ja vaikuttavat toimien liikunnan agentteina muiden opiskelijoiden keskuudessa.



## 1.1 Liikuntatuutoroinnin yhteys opiskelukykyyn

Opiskelukyvyn tetraedrimallissa (kuva 1) opiskelukyky ymmärretään opiskelijan työkykynä. Mallin mukaan opiskelukyky määrittyy opiskelijan, hänen opiskelutyönsä ja opiskelu-ympäristön välisissä vuorovaikutussuhteissa, joihin vaikuttaa oppilaitoksen toimintakulttuuri. Tärkeimmät opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät ovat opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelu-ympäristö ja -yhteisö sekä opetus- ja ohjaustoiminta. Mitä paremmin mallin eri osatekijät tukevat opiskelijaa, sitä opiskelukykyisempi hän on.



Kuva 1: Opiskelukyvyn tetraedrimalli

Liikuntatuutorointi voidaan linkittää opiskelukykyymallista ainakin opiskelu-ympäristöön, opetus- ja ohjaustoimintaan ja opiskelijan omiin voimavaroihin.

Liikuntatuutorointi luo uusia yhteisöjä, jotka tarjoavat mahdollisuuden kiinnittyä opiskeluympäristöön. Liikuntatuutorointi mahdollistaa liikuntaharrastuksen sosiaalisen aspektin. Liikuntatuutorointi voi tarjota opiskelijoille tavan tutustua uusiin ihmisiin luontevammalla tavalla. Näin liikuntatuutoroinnin avulla voidaan parhaimmillaan helpottaa kavereiden löytymistä ja sitä kautta vähentää yksinäisyyden tunnetta ja jopa syrjäytymistä.

Opiskelijan terveyttä ja voimavaroja liikuntatuutorointi tukee paitsi tarjoamalla uusia sosiaalisia suhteita myös edesauttamalla opiskelijoita pitämään huolta fyysisestä kunnostaan. Liikunta on merkittävä tekijä opiskelijan jaksamisessa ja stressinlievityksessä. Tutkimusten mukaan vain n. 31 % opiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, joten liikuntatuutoroinnilla on merkittävä rooli myös liikunnallisen elämäntavan edistäjänä.

## 2. Erilaiset liikuntatuutorointimallit

Toimintamalli liikuntatuutorointia järjestävien paikkakuntien välillä eroavat toisistaan huomattavasti. Suurimpia eroavaisuuksia eri paikkakuntien välillä ovat:

- 1) Kuka vastaa liikuntatuutoroinnin järjestämisestä?
- 2) Ketä liikuntatuutorit ovat?
- 3) Mikä on liikuntatuutoroinnin kohderyhmä?

Erityisesti **toiminnan vastuutaho** on paras määrittää paikallisesti, sillä eri toimijoiden roolit

### ESIMERKKI

*Aalto-yliopistossa liikuntatuutoroinnista vastaa ylioppilaskunta. Liikuntatuutorit valitaan vertaistuutoreiden joukosta ja heille järjestetään erillinen koulutus.*

*Korkeakoululiikunta (UniSport) on mukana kouluttamassa liikuntatuutoreita ja tukemassa toimintaa mm. tarjoamalla liikuntatuutoreille kausikortit UniSportin palveluihin. Myös YTHS on ollut mukana koulutuksissa.*

vaihtelevat paikkakunnittain. Yleisesti on hyvä, jos liikuntatuutoroinnilla on selkeä vastuuhenkilö, joka huolehtii, että toimintamalli pyörii ja sitä kehitetään. Esimerkiksi Rovaniemellä korkeakoululiikunta huolehtii liikuntatuutoroinnin koulutuksesta ja organisoinnista, kun taas esimerkiksi Aalto-yliopistossa ja Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ylioppilas- ja opiskelijakunta organisoivat niin tavallisen, kuin myös liikuntatuutoroinninkin. Jos liikuntatuutorointi on suunnattu erityisesti uusille opiskelijoille, voi olla järkevää, että liikuntatuutoroinnista vastaa sama taho, kuin vertaistuutoroinnista muutenkin. Näin ei tarvita esimerkiksi kahta erillistä rekrytointijärjestelmää ja koulutusten järjestäminen sujuu rutiinilla.

Liikuntatuutoroinnin järjestämisessä kannattaa tehdä yhteistyötä esimerkiksi opiskelijajärjestöjen, korkeakoululiikunnan ja paikallisen opiskelutervey-

denhuollon kanssa. Myös esimerkiksi liikunnan aluejärjestöistä voi olla apua vaikkapa koulutusten järjestämisessä.

**Toinen merkittävä ero on siinä, keitä liikuntatuutorit ovat.** Esimerkiksi Oulun ammattikorkeakoulussa ja Aalto-yliopistossa liikuntatuutorit ovat *vertaistuutoreita*, jotka jatkokoulutetaan liikuntatuutoreiksi. Kuka tahansa tuutori voi kouluttautua myös liikuntatuutoriksi. Turun yliopistossa tai Hämeen ammattikorkeakoulussa taas liikuntatuutoreiden ei tarvitse vertaistuutoreita, vaan heidät on rekrytoitu erikseen ja *kaikki halukkaat* voivat hakea liikuntatuutoriksi. Myös tuutoroitavat ryhmät saattavat olla muita kuin ensimmäisen vuoden opiskelijoita.

Molemmilla malleilla on hyvät ja huonot puolensa: jos liikuntatuutorit ovat myös vertaistuutoreita, on heillä jo valmiiksi kosketuspinta ja kontaktit uusiin opiskelijoihin, jolloin kohderyhmän tavoittaminen on helpompaa, kuin jos liikuntatuutorit eivät ole vertaistuutoreita. Vertaistuutorit myös saavat yleensä hyvän koulutuksen ryhmän toiminnasta, jolloin heille riittää lyhyt

jatkokoulutus liikuntatuutorina toimimisesta. Toisaalta, jos kaikilla on mahdollisuus ryhtyä liikuntatuutoriksi, saattaa toiminnasta innostua joku, joka on loistava liikuntatuutori, muttei lainkaan kiinnostunut tavallisesta tuutoroinnista. Nämä innokkaat jäävät sivuun jos liikuntatuutorien tulee olla myös tavallisia tuutoreita.

Tässä tapauksessa liikuntatuutorien koulutukseen kannattaa kuitenkin sisällyttää tietoa myös ryhmän toiminnasta ja ohjaajana toimimisesta. Joka tapauksessa on tärkeää, että liikuntatuutorit tekevät tiivistä yhteistyötä tavallisten vertaistuutoreiden kanssa, jotta tieto toiminnasta leviää ja toiminta on helposti lähestyttävää.

**Kolmas ero on liikuntatuutoroinnin kohderyhmä.** Yleisimmin kohderyhmänä ovat *uudet opiskelijat*. Liikuntatuutorointi on tällöin yksi vertaistuutoroinnin muoto, jolla uusia opiskelijoita autetaan sopeutumaan ja kotiutumaan uuteen opiskeluympäristöön. Toimintamallia käytetään usein myös erityisesti *vähän liikkuvien opiskelijoiden* tavoittamiseen. Liikuntatuutorointi onkin hyvä keino tavoittaa uusia opiskelijoita ja tutustuttaa heitä korkeakoulun liikuntapalveluihin, mutta jos kohderyhmänä ovat erityisesti vähän liikkuvat opiskelijat, tulee se huomioida koulutuksessa: miten motivoida liikkumattomia ja mistä heidät edes tunnistaa?

Kohderyhmä vaikuttaa myös liikuntatuutoroinnin mainostamiseen. Jos tavoitellaan vähän liikkuvia opiskelijoita, tulee markkinointi miettiä tarkemmin kohderyhmän näköiseksi. Valmiita malleja vähän liikkuvien tavoittamiseen ei ikävä kyllä ole tarjolla. Lisäksi pitää miettiä, mitä tehdään jos halukkaita on enemmän kuin ryhmäpaikkoja tarjolla? Millä perusteella ryhmiin osallistuvat valitaan?

Muutamissa korkeakouluissa on kokeiltu liikuntatuutoroinnin suuntaamista erityisesti vähän liikkuville opiskelijoille. Turun ja Jyväskylän yliopistoissa oli aluksi käytössä YTHS:n kanssa yhteistyössä toteutettu vain vähän liikkuville tai yksinäisille suunnattu liikuntatuutorointi, johon haettiin ryhmäläisiä erillisillä ilmoituksilla. Ryhmät toimivat vaihtelevasti ja nyt molemmissa korkeakouluissa on siirrytty uusille opiskelijoille suunnattuun liikuntatuutorointiin.

Sen sijaan Aalto-yliopiston ylioppilaskunta yhdessä YTHS:n kanssa on ottanut tavallisen liikuntatuutoroinnin rinnalla käyttöön Lähde liikkumaan -kurssin, jonka tarkoituksena on tutustua

uusiin liikuntalajeihin ja saada kavereita, jotka innostavat toinen toisiaan liikkumaan. Kurssilaiset valitaan hakemusten perusteella ja kurssi kestää 12 viikkoa, jonka aikana ryhmät käyvät liikkumassa yhdessä 1-3 kertaa viikossa.

### 3. Järjestämisen ABC

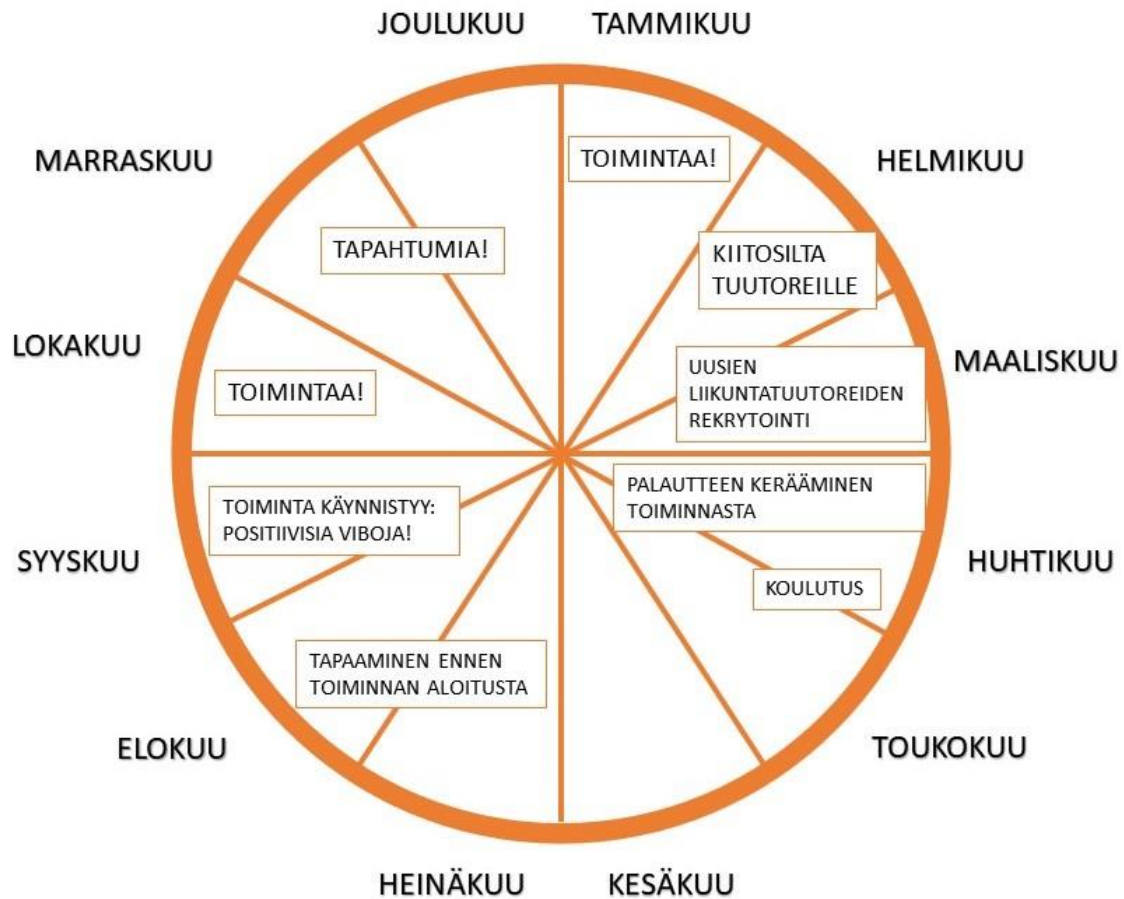
Kun olette saaneet selville kuka teillä vastaa liikuntatuutoroinnista, ketä liikuntatuutorit ovat ja kenelle toiminta on suunnattu, olette jo pitkällä liikuntatuutoroinnin toteuttamisessa.

OLL:n nettisivuilta löytyy [liikuntatuutoroinnin tarkastuslista](#), jota kannattaa hyödyntää liikuntatuutoroinnin suunnittelussa. Taulukkomuotoisessa työkalussa on listattu tärkeimmät huomioitavat asiat liikuntatuutoroinnin järjestämisessä. Taulukon täyttämiseen kannattaa uhrata hetki, sillä se toimii hyvänä muistilistana myös tulevina vuosina.

#### 3.1 Liikuntatuutoroinnin vuosikierto

Liikuntatuutoroinnin vuosi voi näyttää eri korkeakouluissa hyvin erilaiselta. Seuraavaksi on esitetty *esimerkkivuosikierto* (kuva 2) liikuntatuutoroinnista, joka perustuu lukuvuosikiertoon ja toimii suunnilleen samalla kaavalla kuin tavallinen vertaistutorointi. Eri kuukausien kohdalla on avattu tarkemmin liikuntatuutoroinnin vaiheita.





Kuva 2: Liikuntatuutoroinnin vuosikierto

## Maaliskuu:

- Uusien liikuntatuutoreiden rekrytointi. HUOM! Hakuilmoitus kannattaa tehdä hyvissä ajoin. Jos mahdollista, kannattaa liikuntatuutoroinnin mainostus toteuttaa samaan aikaan tavallisen vertaistuutoroinnin mainostuksen kanssa. Toinen vaihtoehto on suunnata mainostus vain uusille vertaistuutoreille esim. tuutorileirillä. Hyvä hakuilmoitus sisältää ainakin seuraavat tiedot:

1. Mitä liikuntatuutorointi on.
2. **Mitä liikuntatuutorien tehtävät sisältävät sisällään:** järjestävätkö liikuntatuutorit tapahtumia, ohjaavatko he yhtä ryhmää koko ajan vai toimivatko vain korkeakoululiikunnan tiedottajina.
3. **Liikuntatuutoroinnin vaatimukset:** milloin ovat koulutukset ja onko niissä läsnäolopakko, pitääkö liikuntatuutoreiden raportoida toiminnastaan jotenkin ja onko heillä esim. jokin minimimäärä tapaamisia, mitä pitää järjestää.
4. **Mitä liikuntatuutorit saavat palkkioksi** toiminnastaan.
5. Haku aika ja valintaprosessi.
6. Ja tietenkin hypetystä siitä, miten tärkeitä työtä liikuntatuutorit tekevät 😊

### ESIMERKKI

*Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan  
liikuntatuutoreiden hakuilmoitus sisälsi  
vuonna 2013 seuraavat otsikot:*

*Mikä liikuntatuutor?*

*Mitä liikuntatuutorilta edellytetään ja  
odotetaan?*

*Mitä liikuntatuutoroinnista saa?*

*Miten haen liikuntatuutoriksi?*

*Ilmoitus päättyy kannustavasti:*

*Hae liikuntatuutoriksi, liikunnanilon  
lähettilääksi*

### Huhti-toukokuu:

- Liikuntatuutoreiden valinta ja koulutus. Jos hakijoita on enemmän kuin tuutoriksi voidaan valita, tulee valintakriteerien olla selkeät. Kannattaa jo hakuprosessissa edellyttää hakijoilta jonkinlaista perustelua siitä, miksi he haluavat liikuntatuutoreiksi. Näiden motivaatiokirjeiden avulla on helpompi valita sopivat tuutorit.

#### *HUOM!*

*Kannattaa suositella liikuntatuutoreille toimimista pareittain tai suoraan jakaa heidät toimintapareihin.*

*Kahdestaan ohjelman keksiminen on helpompaa ja hauskeempaa kuin yksin ja työparina toimiessa vertaistuki on aina lähellä.*

### Kesä-heinäkuu:

- Toiminnan suunnittelua (liikuntatuutorit) ja lomailua 😊

### Elokuu:

- Toinen koulutus tai tapaaminen liikuntatuutoreiden kanssa ennen lukuvuoden alkua. Kerrataan mitä on sovittu ja innostutaan syksyn alusta. Toinen tapaaminen kannattaa pitää, sillä asiat unohtuvat helposti kesän aikana. Yhteishengen nostatus -ilta elokuun lopussa toimii hyen palauttajana. Syksyn tapaaminen antaa myös mahdollisuuden suunnitella toimintaa konkreettisesti.

### Syyskuu:

- Toiminnan aloittaminen. Muista kannustaa liikuntatuutoreita pitkin toimintaa, jotta he tietävät tekevänsä tärkeää ja arvostettua työtä. Kiitos ja kannustus auttavat jaksamaan ja pysymään innostuneina.

### Loka-joulukuu:

- Liikuntatuutoreiden järjestämää toimintaa.
- Liikuntatuutoreiden yhteinen tapaaminen. Kannattaa järjestää vähintään kerran toiminnan aikana yhteinen tapaaminen liikuntatuutoreiden ja järjestäjien kesken. Tapaamisessa voi vaihtaa kokemuksia ja jutella siitä missä mennään. Myös liikuntatuutorit tarvitsevat vertaistukea ja kannustusta ylläpitääkseen omaa innostustaan.

### Tammi-helmikuu:

- Kiitos-ilta vanhoille liikuntatuutoreille. Liikuntatuutorien toiminta on hyvä päättää yhteisesti ja samalla kerätä fiiliksiä toiminnan onnistumisesta (jos liikuntatuutorointi jatkuu läpi vuoden, voi illan toki pitää myös myöhemmin. Siinäkin tapauksessa kannattaa kuitenkin pitää jonkinlainen puolivälitarkastelu).
- Palautteen kerääminen liikuntatuutoreilta ja tuutoritoimintaan osallistuneilta opiskelijoilta. Palautteen avulla voi kehittää toimintaa. Mahdollisuuksien mukaan palautetta kannattaa kerätä myös koko korkeakoulu yhteisöltä.

### 3.2 Liikuntatuutoroinnin rahoitus

Liikuntatuutoroinnissa pääsee alkuun hyvin pienellä rahoituksella. Tärkeintä on, että toimintaan voidaan osoittaa henkilöstöresursseja suunnitteluun ja toteutukseen. Toiminta itsessään ei vaadi kovin paljon rahaa. Suurimmat menoerät ovat koulutukset ja liikuntatuutoreiden yhteiset tapaamiset. Liikuntatuutoroinnin järjestäjä voi myös subventoida osallistujien kuluja, jos liikuntatuutorit järjestävät lajikokeiluja korkeakoululiikunnan ulkopuolella.

Lisäksi liikuntatuutoreiden palkitsemiseen saattaa upota rahaa. Yleisin palkitsemismuoto on tarjota liikuntatuutoreille korkeakoulun liikuntapalvelut maksutta käyttöön toiminnan ajaksi.

Monissa korkeakouluissa korkeakoulu rahoittaa liikuntatuutorointia muutamalla tuhannella eurolla vuodessa. Toimintaa voi perustella korkeakoulun johdolle esimerkiksi opiskelijälähtöisen liikunnallisen toiminnan lisääntymisellä, opiskelukyvyn edistäjänä, opiskelijoiden aktivoimisella ja alkoholittoman kulttuurin tukemisella. Liikuntatuutorit toimivat vapaaehtoisina, mutta heidän työpanoksensa korkeakoulun liikuntapalveluille saattaa olla hyvinkin merkittävä.

#### *ESIMERKKI*

*Oulun korkeakoululiikunnalla liikuntatuutoroinnin vuosibudjetti oli ensimmäisenä vuonna noin 500 euroa (14 liikuntatuutoria). Toisena toimintavuonna budjetti oli noin 1000 euroa ja liikuntatuutoreita oli 37. Budjetti käytettiin esim. lajikokeilujen tukemiseen.*

*Toisaalta esimerkiksi vuoden 2011 syyslukukaudella liikuntatuutorit tekivät 0,3 henkilötyövuotta korkeakoululiikunnan hyväksi.*

### 3.3 Liikuntatuutoreiden palkitseminen ja toiminnasta raportointi

Kuten edellä on kerrottu, yleisin liikuntatuutoreiden palkitsemismuoto on liikuntapassi tai -maksu toiminnan ajaksi. Muita käytettyjä palkitsemismuotoja ovat esimerkiksi:

1. Opintopisteet: Jos tavallisesta tuutoroinnista saa opintopisteitä, miksei niitä voisi saada myös liikuntatuutoroinnista? Tai voisiko liikuntatuutorointi olla "lisäosa" tavalliseen tuutorointiin, josta saisi vielä yhden opintopisteen lisää?
  - o HUOM: Opintopisteiden käytöstä on kuitenkin viimeisimpien tietojen (2022) valossa saatu myös sellaista näyttöä, että ne itsessään eivät kovinkaan hyvin motivoi tuutoreita mukaan toimintaan → palkkiota ei siis ole järkevää rakentaa vain tämän ympärille.
2. Muut tavarapalkkiot: korkeakoululiikunnan mainostuotteet, leffaliput, t-paidat...
3. Ilmaiset lajikoikeudet tapaamisten tai koulutusten yhteydessä.
4. Työtodistus ja diplomi.

OLL:sta voi lisäksi tilata haalarimerkkejä jaettavaksi liikuntatuutoreille. Haalarimerkit ovat ilmaisia OLL:n jäsenjärjestöille ja muille ne kustantavat 3 €/kpl. Haalarimerkkejä on saatavilla suomen- ruotsin- ja englanninkielisellä tekstillä.

Jotta liikuntatuutorit saavat palkkionsa, kannattaa vaatia jonkinlaista raportointia toiminnasta (opintopisteiden saamiseksi tämä lienee itsestäänselvyys). Erilaisia raportointimuotoja voivat olla esimerkiksi vapaamuotoiset raportit, jokaisen tapaamisen jälkeen täytettävä tapaamisloMAKE tai vapaamuotoinen oppimispäiväkirja. Raportointi voi olla jatkuvaa tai vasta toiminnan päätyttyä tehtävää. Yleensä raporteihin pyydetään kirjaamaan muun muassa:

- Mitä ja milloin on tehty?

- Paljonko tapaamisessa oli osallistujia?
- Fiiliksiä tapaamisen onnistumisesta.
- Mitä liikuntatuutori oppi toiminnasta?
- Palautetta liikuntatuutoroinnin järjestäjille.

Raportointimuotoa suunniteltaessa kannattaa miettiä mitä kaikkea liikuntatuutoroinnin koordinaattori ehtii tehdä: jos liikuntatuutoreilta vaaditaan pitkiä raportteja, pitää jonkun ehtiä ne lukemaan ja mieluusti myös kommentoimaan.

## 4. Liikuntatuutoreiden kouluttaminen

Liikuntatuutorien koulutukseen pätevät samat lainalaisuudet kuin kaikkiin muihinkin koulutuksiin: mieti relevantti sisältö osallistujien kannalta, varaa sopivat tilat ja tarjoilut ja lisää ohjelmaan reilusti taukoja.

Mitä se relevantti sisältö sitten on? Esimerkiksi:

- Tietoa liikunnan hyödyistä ja opiskelijoiden liikuntatottumuksista
- Tietoa liikuntaan motivoimisesta
- Korkeakoulun ja paikkakunnan liikuntamahdollisuuksien esittelyä
- Ryhmä- ja ohjaajatoiminnan opettelu
- Konkreettista toiminnan suunnittelua
- Liikuntaa

Vaikka suurin osa osallistujista todennäköisesti onkin liikunnallisesti aktiivisia, kannattaa silti motivoida toimintaa käymällä aluksi hieman läpi sitä, miten ja miksi opiskelijat liikkuvat tai eivät liiku. Tätä kautta liikuntatuutorit saavat tietää, miksi heidän toimintansa on tärkeää.

Olennaisin sisältö koulutuksessa on paikallisten liikuntamahdollisuuksien esittely. Korkeakoulun liikuntapalvelujen lisäksi kannattaa käydä läpi myös paikkakunnan muut liikuntapalvelut tai ainakin kertoa mistä niistä löytyy tietoa. Vaikka liikuntatuutorit olisivatkin paikallisia, eivät he välttämättä tiedä kaikkia kaupungin harrastusmahdollisuuksia, joista uudet opiskelijat saattavat heiltä kysellä.

Kannattaa varata riittävästi aikaa myös konkreettiselle toiminnan suunnittelemiselle. Tämä kannattaa toteuttaa esimerkiksi pienryhmissä, jolloin ideoita voi puntaroida yhdessä muiden kanssa.



Jos liikuntatuutorit eivät ole myös vertaistuutoreita, kannattaa kiinnittää huomiota myös ryhmän toiminnan ja kehityskulkujen avaamiseen ja ohjaajana toimimiseen. Vaikka liikuntatuutorit eivät varsinaisesti ohjaajia olekaan, on heidän hyvä osata perusasiat ohjaajana toimimisesta.

Koulutuksissa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että liikuntatuutorit ryhmäytyvät keskenään. Yhteishenki innostaa, luo sopivasti positiivista hypeä ja auttaa jaksamaan kun vertaistukiverkko löytyy läheltä. Parhaimmillaan liikuntatuutorit tutustuvat uusiin ihmisiin eri opintoaloilta ja näin lisätään myös poikkitieteellisyyttä kampuksella. Tätä yhteisöllisyyttä kannattaa pitää yllä tapaamalla säännöllisesti vuoden aikana.

Koulutusten toiminnallisuuteen kannattaa panostaa. Jos vain mahdollista, yhdistäkää koulutukseen joku lajikokeilu tai yhteinen liikuntatuokio. Ja jos liikuntatuutorointi ei ole teillä aivan aluillaan, kannattaa myös pyytää joku vanha liikuntatuutori kertomaan omia kokemuksiaan koulutukseen.

Jos et ole kouluttanut aiemmin, löytyy MLL:lta hyödyllinen [Kouluttajan opas](#), jossa on runsaasti vinkkejä koulutuksen suunnitteluun ja toteutukseen.

*ESIMERKKI:*

*Hyvä koulutus voi näyttää vaikkapa tältä (OSAKO:n koulutus keväällä 2013):*

*16:00 Koulutuksen aloitus, esittäytymiset*

*16:30 Opiskelijoiden liikuntaliitto ja liikuntatuutorointi valtakunnallisella tasolla, Vesa-Ville Väänänen (Opiskelijoiden Liikuntaliitto)*

*16:40 Oulun korkeakoululiikunta ja Oamkin hyvinvointipalvelut, Aki Hentilä (Oulun korkeakoululiikunta)*

*17:00 Opiskelijakunta OSAKO ja liikuntatuutorointi Oamkissa*

*17:30 Kahvitauko*

*17:50 Millainen on korkeakouluopiskelijoiden terveys? Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012, Vesa-Ville Väänänen (OLL), Pinja Laukkanen (OSAKO)*

*18:20 Liikuntatuutoreiden puheenvuoro, opiskelukyvyn käsite ja ryhmätöitä, Jari-Pekka Kanninen (OSAKO) ja vanhat liikuntatuutorit*

*19:30 Loppukeskustelu ja koulutuksen päätös*