

UURAISTEN LIIKKUMISOHJELMA



Sisällys

JOHDANTO	4
1. UURAISTEN LIIKKUMISOHJELMA JA KUNTASTRATEGIA	8
2. LIIKKUMATTOMUUS TULEE KALLIIKSI	10
3. NYKYTILA	14
3.1. Liikkumisen indikaattorit Uuraisilla	14
3.2 Liikkuva uuraislainen	16
4. LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET UURAISILLA	19
4.1 Ohjattu liikuntatoiminta ja henkilöstö	20
4.2. Liikuntapaikat	21
4.3. Liikkumisen saavutettavuus Uuraisilla	22
4.5. Liikuntatoimen rahoitus	23
5. MIKÄ MOTIVOI JA MIKÄ ESTÄÄ LIIKKUMASTA?	24
5.1. Liikkumista ehkäiseviä tekijöitä	24
6. LIIKKUMISKYSELY	29
6.1. Vastaukset	30
6.2. Avoimet vastaukset	31
6.2.1 Ohjattu liikunta	31
6.2.2. Kuntosali ja liikuntasalit	32
6.2.3. Ladut ja luistelualueet	33
6.2.4. Luontopolut ja uimapaikat	37
6.2.5. Yleisesti	39
8. TÄSTÄ ETEENPÄIN	43
8.1. Visio	43
8.2. Uuraisten liikkumishjelman painopistealueet	45
8.3. Liikkumishjelman päivittäminen	50
9. LOPUKSI	51

JOHDANTO

Uuraisilla on mukavaa liikkua. Tämä liikkumisohjelma kertoo Uuraisten liikunnan nykytilasta sekä pyrkii selkeyttämään, miksi Uuraisilla on mukavaa liikkua. Lisäksi katse on eteenpäin, joten tässä liikkumisohjelmassa tuodaan esille myös toiminnan tavoitteita.

Liikunnan järjestäminen kunnassa perustuu liikuntalakiin. Kunnalla on liikuntalain mukaan vastuualueita, joita kunnan tulee toteuttaa.



Kuva: Liikuntalaki ja kunnan vastuu §5 (Lähde: [Liikuntalaki 390/2015](#)).

Liikkumisohjelman tekeminen on Uuraisilla ajankohtaista, koska sellaista ei ole aikaisemmin tehty. Lisäksi liikkumattomuus tulee kalliiksi. Toisessa luvussa kerrotaan tarkemmin liikkumattomuuden kustannuksista. Uuraisten liikkumisohjelmassa ei ole määritelty vuosia, koska tätä päivitetään tarvittaessa.

Liikkumisohjelman tarkoituksena on **lisätä kuntalaisten liikkumista ja sitä kautta hyvinvointia**.



Liikkumisohjelman tekeminen lähti ajatuksesta ”ketä varten liikkumisohjelma tehdään”. Päättäjien rooli on tärkeä, koska päätöksenteko vaikuttaa olosuhteisiin. Päättäjät päättävät uusien liikuntapaikkojen rakentamisesta ja nykyisten ylläpidosta. Myös kuntalaisten on hyvä tietää, mitä mahdollisuuksia Uuraisilla on liikkua.

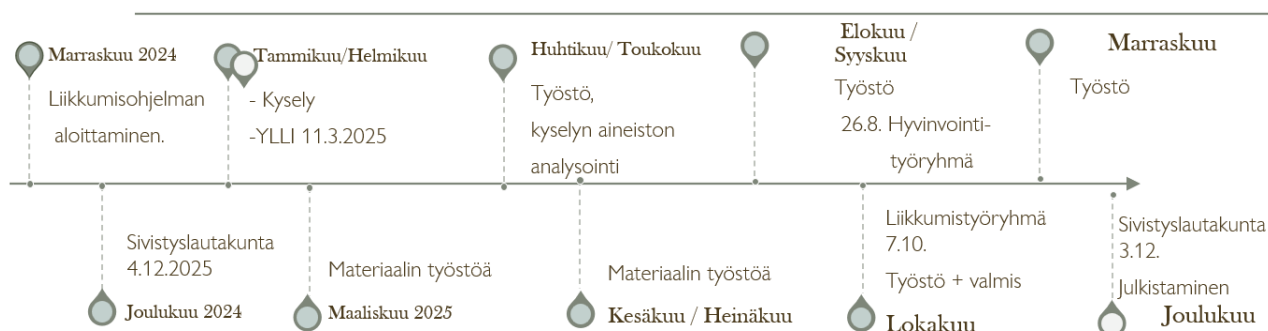
Ketä varten tehdään



Liikkumisohjelman teko on alkanut marraskuussa 2024. Liikkumisohjelman tekoon on saatu apua Jyväskylän yliopiston Kuntien ja kuntalaisten liikkumisen yhteiskehittäminen -hankkeesta. Suuri kiitos hankkeen tekijöille avusta.

Liikkumisohjelman suunnitelma on ollut Sivistyslautakunnassa 11.12.2024. Liikkumisohjelmaa on käsitelty YLLI-työpajassa sekä Uuraisten kuntaan perustetussa Liikkumistyöryhmässä.

Liikkumisohjelman aikataulu oli seuraavanlainen:



Liikkumisohjelmaan saatiin materiaalia liikkumiskyselyllä, joka tehtiin helmikuussa 2025. Kyselyyn vastasi 137 hlö. Kyselyssä selvitettiin kuntalaisten ja vapaa-ajan asukkaiden ajatuksia liikunnasta. Kyselyssä selvitettiin mm. liikkumistottumuksia, liikunnan vaikutusta hyvinvointiin, liikkumisen esteitä sekä ajatuksia liikuntamahdollisuuksista ja Uuraisten liikuntapalveluista. Kysely on tämän ohjelman liitteenä (LIITE 1).

Uuraisilla on paljon hyviä liikuntapaikkoja. Ja ne saivatkin hyvää palautetta. Myös maksuttomuus koetaan hyväksi.

”Erityiskiitos huikeista tenniskentistä joita pääsee vapaasti käyttämään, yleisurheiluvälineistä joita saa lainata kirjastosta, upeasti hoidetuista jääalueista sekä monipuolisista hiihtoladuista. Uusi urheilukenttä on myös ollut kovalla käytöllä.”

Liikuntapalveluiden resurssit ovat tällä hetkellä aika pienet. Tarkemmin resursseista löytyy luvusta 4.1. Vapaa sana -palautteessa tuli yksi palaute:

”Lisää rahaa ja resursseja kuntalaisten ulkoiluun ja liikkumiseen”

Tämä liikkumisohjelma painottaa myös oman vastuun ottamista omasta hyvinvoinnista. Vaikka meillä olisi hyvät liikkumispaikat, mutta niitä ei käytetä, niin silloin liikuntapaikat eivät tuota hyvinvointia kuntalaisille.

Toivomme, että tästä liikkumisohjelmasta on hyötyä kuntalaisille, kunnan työntekijöille, kunnassa vieraileville sekä päättäjille. Tavoitteena on hyvinvoinnin lisääntyminen liikunnan avulla. Mutta kysymys kuuluu, miten saadaan lisää liikettä?



1. UURAISTEN LIIKKUMISOHJELMA JA KUNTASTRATEGIA

Uuraisten kuntastrategiassa kolme tärkeintä asiaa ovat sujuvuus, viihtyisyys ja tunnettavuus.



Miten nämä näkyvät arjessa?

Sujuvuus → Uudistamme palveluitamme ja toimintojamme

- Verkkokauppa mahdollistaa esim. kuntosaliajan ostamisen milloin vain
- Liikuntasalin voi varata verkkokaupasta

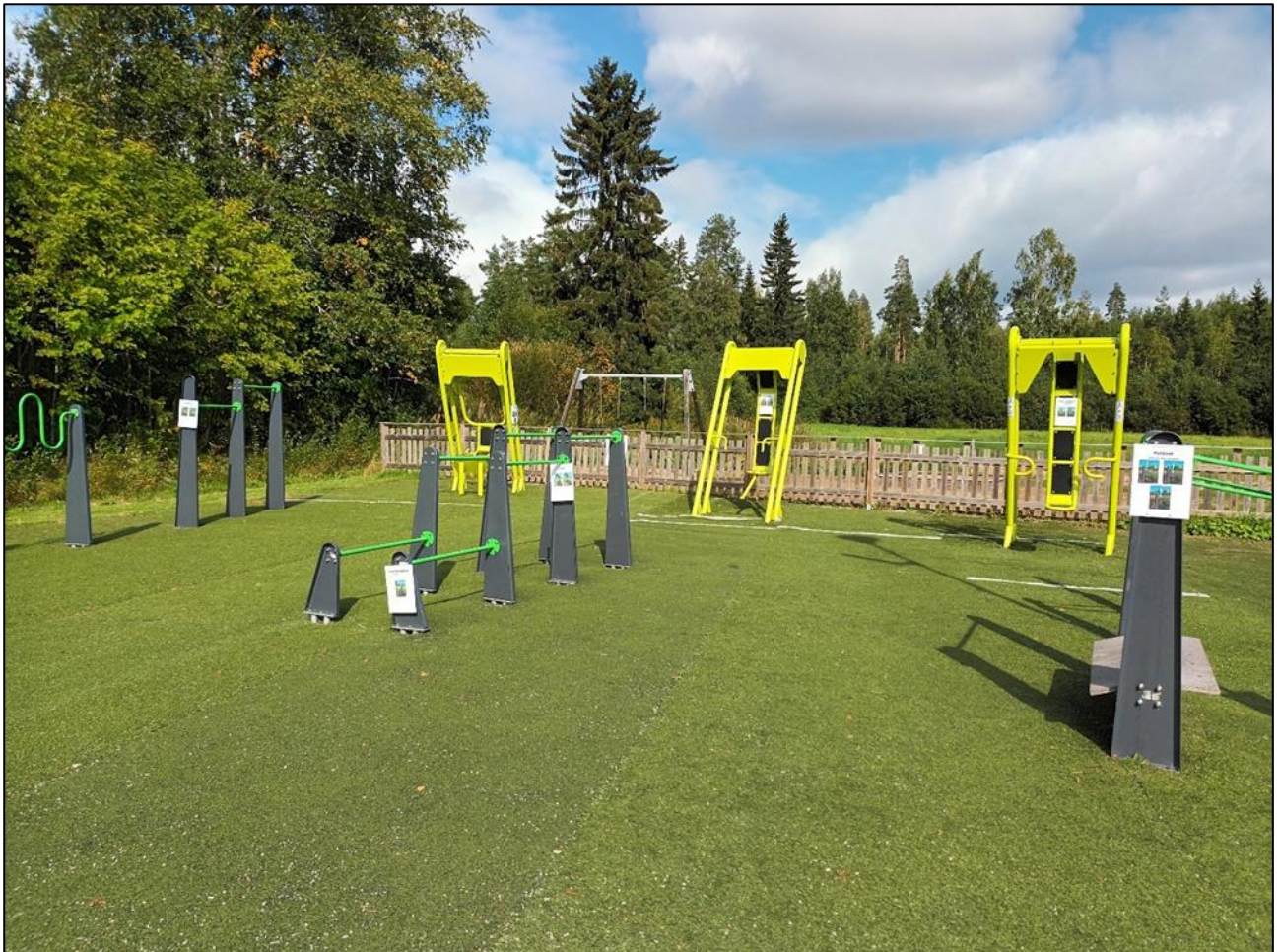
Viihtyisyys → Uuraisten kunta rakentaa ja ylläpitää viihtyisää ja hyvinvoivaa Uuraista. Uuraisten kunta kantaa vastuuta asuin- ja toimintaympäristöstä.

- Liikuntapaikat ovat siistit ja kunnossa
- Teitä hiekoitetaan, jolloin kevyenliikenteen väylät ovat käytössä

- Vastuunkantamisen vuoksi liikuntapaikoille ei päästetä, mikäli ne eivät ole käyttökunnossa.
- Tavoitteenamme on, että jokainen liikuntapaikka on viihtyisä

Tunnettu → Huomion kohdistaminen ulospäin ja Uuraisten tekeminen tunnetuksi

- Liikunta-asioista tiedotetaan somessa, kunnan nettisivuilla sekä ilmoitustauluilla.
- Kannustamme myös kuntalaisia tuomaan hyviä asioita esille (esim. kampanjat somessa)



2. LIIKKUMATTOMUUS TULEE KALLIIKSI

Liikkuminen kannattaa, koska liikkumattomuus tulee kalliiksi. Liikkumattomuus tarkoittaa liikuntasuosituksia vähäisempää liikuntaa. Liikkumattomuuden kustannuksia kuvataan tiivistetysti neljällä eri tavalla:

- A) Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset
- B) WHO:n raportti liikkumattomuuden näkökulmasta maailmanlaajuisesti
- C) Uuraisten liikkumattomuuden kustannukset
- D) Ikäihmisten kaatumisten kustannukset

A) Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset



Kuva: Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa. ([UKK-instituutti](#) 14.11.2025)

B) WHO:n raportin lause liikkumattomuuden näkökulmasta maailmanlaajuisesti

Huolimatta liikkumisen edistämisen politiikkojen kehittämisen ja toimeenpanon lisääntymisestä, viimeisimmät tilastot vuodelta 2022 osoittavat, että 31,3 prosenttia maailman väestöstä liikkuu riittämättömästi. Jos tämä suuntaus jatkuu, WHO:n fyysisen aktiivisuuden maailmanlaajuisen toimintasuunnitelman 2018–2030 tavoitetta vähentää liikunnan puutetta 15 prosentilla, ei saavuteta useimmissa maissa.

Lähde: [Valtioneuvosto](#) (15.11.2024).

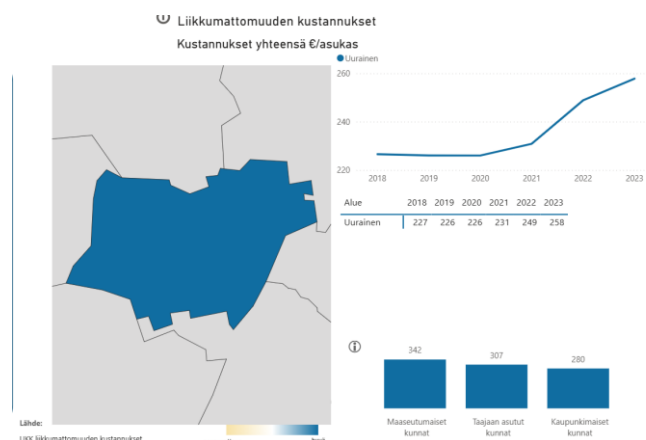
C) Liikkumattomuuden kustannukset Uraisilla

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskurilla uuralislaisista 20–84-vuotiaista 76 prosenttia liikkuu liian vähän ja 83 prosenttia on liikaa paikallaan. Tällä lukumäärällä liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset olivat:

Kustannus	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
Suorat kustannukset	475 000 €	351 000 €
Epäsuorat kustannukset	454 000 €	728 000 €
Kokonaiskustannukset	928 000 €	1 080 000 €

Lähde: [UKK-instituutti](#) (14.11.2025)

Liikkumattomuuden kustannukset olivat Uraisilla vuonna 2023: 258 € / asukas.



Lähde: [Rajattomasti liikuntatietoa -alusta](#) (3.10.2025).

D) Ikäihmisten kaatumisten kustannukset

Kaatumiset ovat ikääntyneiden yleisimpiä tapaturmia ja niiden aiheuttamat vammat heikentävät ja aikaistavat laitoshoidon tarvetta.

IÄKKÄIDEN KAATUMISET



Ikäihmisten kaatumiset vuosittain.

Lähde: Salari ym. 2022

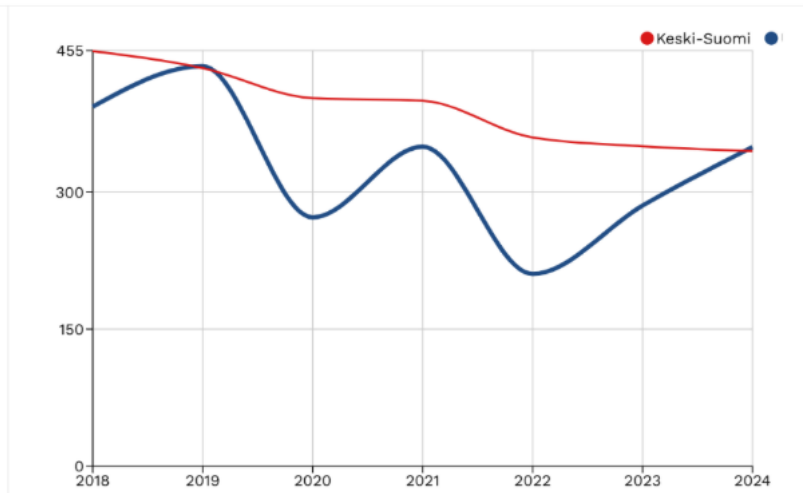
Kuva: Ikäihmisten kaatumiset vuosittain.

Kaatumisten seurauksena lonkkamurtumat ovat yleisiä.

Lonkkamurtuman hoito n.	
Ensimmäisenä vuonna	30 000 €
Potilaita keskimäärin vuodessa	7 000 henkilöä
Kustannukset yhteiskunnalle	150 000 000 €

Lähde: [UKK-instituutti](#) (14.11.2025).

indikaattori: Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakso 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä



Uuraisilla kaatumisiin ja putoamisiin liittyviä hoitajaksoja 65 vuotta täyttäneillä oli vuonna 2024: 349,3 / 10 000 vastaavan ikäistä. Keski-Suomessa vastaava luku oli 344,8. Alla oleva kuvio näyttää hoitajaksojen trendin vuosina 2018–2024. Sininen kuvastaa Uuraisten määriä.

([Sähköinen hyvinvointikertomus](#) 2025)

Kaatumisten ehkäisyssä liikunta on tärkeä ehkäisykeino. Kunta haluaa tarjota ikäihmisille mahdollisuuden liikkua ja pyrkii ehkäisemään kaatumisia. Sen vuoksi Uuraisilla tarjotaan ikäihmisille maksuton tasapaino- ja kuntosaliryhmä. Lisäksi on neljä maksullista ohjattua kuntosaliryhmää.

KAATUMISTEN EHKÄISY ONNISTUU

1/3 kaatumisista voidaan ehkäistä yksilöllisillä ehkäisytöimillä

1/3 lonkkamurtumista voidaan ehkäistä riittävällä liikunnalla

Monipuolinen liikunta on tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino.



Lähde: [UKK-instituutti](#) (14.11.2025).

3. NYKYTILA

3.1. Liikkumisen indikaattorit Uuraisilla

Liikkumisen indikaattoreina tarkastellaan tässä liikkumisohjelmassa HYTE-kerrointa, MOVE-mittausten tuloksia sekä kouluterveyskyselyä. MOVE-mittaukset tehdään vuosittain ja kouluterveyskysely joka toinen vuosi.

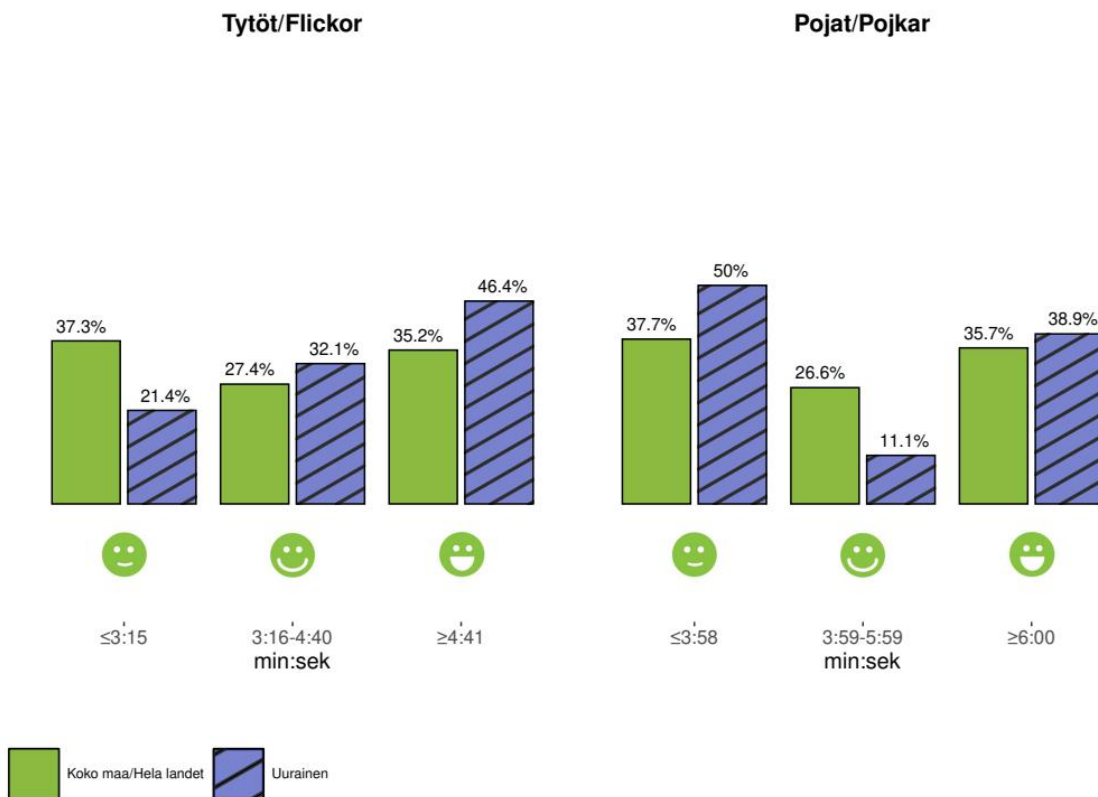
Uuraisten HYTE-kerroin vuonna 2024 oli 19,8.

Vuoden 2024 MOVE-tuloksissa viidennen luokan tyttöjen tulokset 20 metrin viivajuoksussa ovat keskiarvoisesti koko maata paremmat. Poikien tuloksissa alle 3,58 minuuttia juosseiden määrä on keskimäärin suurempi kuin koko maassa.

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat 4. ja 5 lk (2025)	41%
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat 8. ja 9 lk (2025)	24%
Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain, Perusopetus 4. ja 5. lk (2025)	46%
Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain, Perusopetus 8. ja 9. lk (2025)	39%
MOVE: Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos 5 lk (2024)	28,1%
MOVE: Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos 8 lk (2024)	29,2%
Harrastaa liikuntaa itsenäisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain, Perusopetus 8. ja 9. lk (2025)	74%

Kuva: Kouluterveyskyselyn ja MOVE-testin tulokset vuosilta 2024 ja 2025.

20 m viivajuoksu, osuudet tuloluokittain (%), 5. luokka
20 m skyttellöping, resultatklasser (%), 5. klass



Kuva: 20 m viivajuoksu vuonna 2024, 5. luokka. Lähde: [MOVE-tulosraportti Uurainen](#) (3.10.2025).

Kansallisena vertailutietona lasten ja nuorten liikkumisen määrää on tutkittu valtakunnallisesti LIITU-tutkimuksella. Vuoden 2024 tulosten mukaan jopa kaksi kolmannesta (68 %) 7–20-vuotiaista ei liiku suositusten mukaisesti.

Ei liiku liikuntasuositusten mukaisesti	2022	2024
7–20 v	64 %	68 %

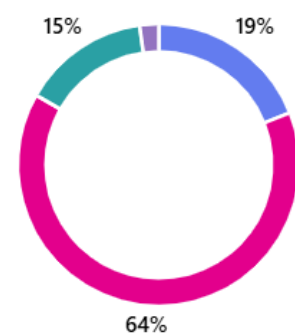
Lähde: [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa \(2024\)](#).

3.2 Liikkuva uuraislainen

Liikunnan harrastamiseen vaikuttaa moni asia, kuten esimerkiksi liikkuko yksin vai yhdessä, sisällä vai ulkona, rakennetussa vai rakentamattomassa ympäristössä. Suurin osa liikkumiskyselyn vastaajista (83 %) kokee olevansa erittäin (26 %) tai melko liikunnallisia (64 %) (n=137).

. Kuinka liikunnallinen olet mielestäsi?

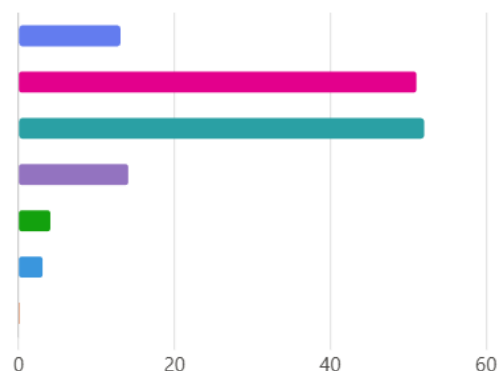
● Erittäin liikunnallinen	26
● Melko liikunnallinen	88
● Vähän liikunnallinen	20
● En liiku koskaan	3



Liikkumiskyselyn perusteella 84 prosenttia vastaajista liikkuu hengästyen 30 minuuttia päivässä, enemmän kuin 2 kertaa viikossa.

Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?

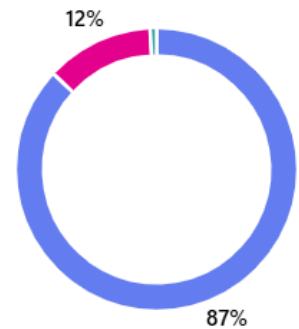
● Päivittäin	13
● 4-6 krt. viikossa	51
● 2-3 kertaa viikossa	52
● kerran viikossa	14
● 2-3 krt. kuukaudessa	4
● Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	3
● En harrasta liikuntaa	0



Liikunnan merkitys koetaan tärkeäksi hyvinvoinnin kannalta. Lähes 90 prosenttia vastaajista kokee, että liikunta lisää hyvinvointia merkittävästi.

Mikä merkitys liikunnalla on teille oman hyvinvointinne kannalta?

● Koen, että liikunta lisää hyvinvointiani merkittävästi	119
● Koen, että liikunta lisää hyvinvointiani jonkin verran	17
● Liikunnalla ei ole merkitystä omaan hyvinvointiini	1
● En osaa sanoa	0

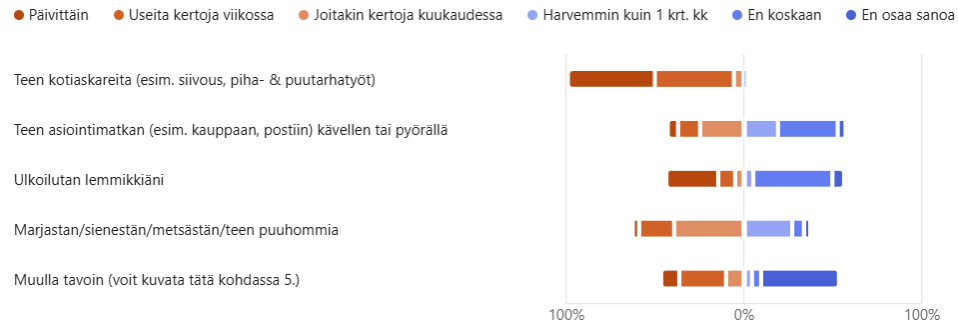


Suurin osa vastaajista kulkee työ-, asiointi- tai koulumatkat autolla tai moottoriajoneuvolla. Kysely toteutettiin helmikuussa, jolloin kelin vuoksi ei välttämättä polkupyörää mainittu liikkumismuotona niin monessa vastauksessa. Etäisyydet Uuraisilla saattavat olla pitkiä ja joukkoliikennemahdollisuudet rajalliset, jonka vuoksi yksityisautoilu on yleistä. Myös liikunnalliset kulkevat Uuraisilla autolla paljon.

Hyöty- ja arkiliikunta ovat myös hyvin yleistä. Lähes puolet vastaajista (48,9 %) tekee kotiaskareita päivittäin. Kotiaskareiksi luettiin tässä kyselyssä siivous, piha- ja puutarhatyöt.

Kuinka usein harrastat hyöty- tai arkiliikuntaa?

[Lis](#)



Kyselyssä sai tarkentaa, että millaista hyöty- ja arkiliikuntaa toteuttaa (muulla tavoin). Vastauksissa oli esimerkiksi:

”Käytän portaita hissien sijaan aina, kun on mahdollisuus”



4. LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET UURAINEN

Uuraisten liikunnan vahvuuksia ovat liikuntapaikkojen runsaus ja hyvä ylläpito, tilojen aktiivinen käyttö ja arkiliikuntaan kannustaminen.

Liikuntapaikkoja on paljon ja niitä ylläpidetään

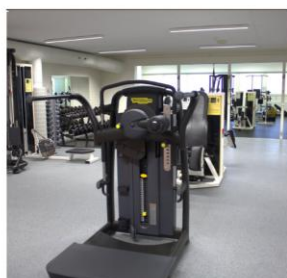
Tiloja käytetään aktiivisesti

Arkiliikuntaan kannustetaan esim. hiekoittamalla teitä



Kevyen liikenteen väylät 18 %

Tärkeimmiksi liikuntapaikoiksi kuntalaiset määrittivät



Kuntosali 17%



Kuntoradat, ulkoilureitit, luontopolut 16%

Liikkumiskyselyn vastausten perusteella koululaisliikunta koettiin tärkeimmäksi Uuraisten kunnan järjestämiseksi palveluksi.

i. Miten tärkeäksi koette Uuraisten kunnan roolin seuraavien palveluiden järjestämisessä



4.1 Ohjattu liikuntatoiminta ja henkilöstö

Tällä hetkellä Uuraisten kunnassa on ohjattuna liikuntana neljä ohjattua kuntosaliryhmää sekä ikäihmisten tasapaino- ja kuntosalitunti. Ikäihmisten tasapaino- ja kuntosaliryhmässä keskitytään lihasvoiman ja tasapainon vahvistamiseen.

Liikuntapalveluilla on töissä yksi henkilö 65 % työaikapanostuksella vuonna 2025. Lisäksi liikuntapaikkojen hoitajia on yksi henkilö (+ 1 apulainen talvikausina ja kesäloman tuurauksena) sekä järjestöjen ja yhdistysten latujen hoitajia. Lisäksi luistelualueita hoidetaan luistelukaudella seitsemänä päivänä viikossa.

Liikuntapaikkojen hoitajan vastuualueena on talvella koulujen ulkoliikuntapaikat, kaukalot ja ladut (Höytiä, Kirkonkylä, Kyynämöinen).

Vapaa sana -kohdassa annettiin palautetta liikuntapaikkojen ylläpidosta:

"Ei yksi ihminen riitä ylläpitämään näin suurta määrää kunnan liikuntapaikkoja. Pitää olla enemmän työntekijöitä liikuntapaikoille, jotka tekevät myös koneilla!"

4.2. Liikuntapaikat

Uuraisilla on monipuoliset liikuntamahdollisuudet. Liikkumiskyselyyn vastanneista jopa 74 prosenttia suosittelee Uuraisten liikkumispalveluita.

Uuraisten liikuntapaikat löytyvät Uuraisten kunnan kotisivuilta: www.uurainen.fi.



Kuva: Uuraisilla on paljon erilaisia liikkumismahdollisuuksia.

Uuraisten liikuntamahdollisuuksien vahvuuksia on myös ruuhkattomuus. Yhdessä palautteessa tulikin esille (vapaa sana -kohdassa):

"Kiitos Uuraisten kunnalle hyvistä ja ruuhkattomista liikuntamahdollisuuksia."

Myös turvallisuus on yksi vahvuutemme. Liikkumiskyselyn kysymyksessä 12 kysyttiin, koetaanko liikuntapaikoille meneminen ja niillä olominen turvattomaksi muiden ihmisten takia. Vastausten perusteella jopa 74,5 prosenttia kokee, että se ei estä eikä vähennä liikkumista.

Liikkumiskyselyn vastaajista 21 prosenttia ei tiedä kovin hyvin Uuraisten liikuntamahdollisuuksista (hyvin vähän / vähän). Sen vuoksi toimenpiteisiin onkin kirjattu viestinnän ja tiedotuksen kehittäminen.

Miten hyvin tiedät Uuraisten liikuntamahdollisuuksista? 1 = hyvin vähän, 5 = erittäin paljon



4.3. Liikkumisen saavutettavuus Uuraisilla

Tavoitteenamme on, että liikkuminen on saavutettavissa Uuraisilla. Uuraisten kunnan Liikuntapalvelut järjesti 3.6.2025 yhteistyössä Vanhus- ja vammaisneuvoston kanssa esteettömyyskävelyn, jolla tarkasteltiin keskustan esteetöntä kulkemista. Kevyenliikenteen väylät ovat tärkeitä liikkumispaikkoja, joten siksi tarkastelimme niitä. Esteettömyyskävelystä tehtiin muistio, joka toimitettiin kunnanjohtajalle ja tekniselle johtajalle.



Kuva: Näihin rappusiin toivottiin kaidetta.

4.5. Liikuntatoimen rahoitus

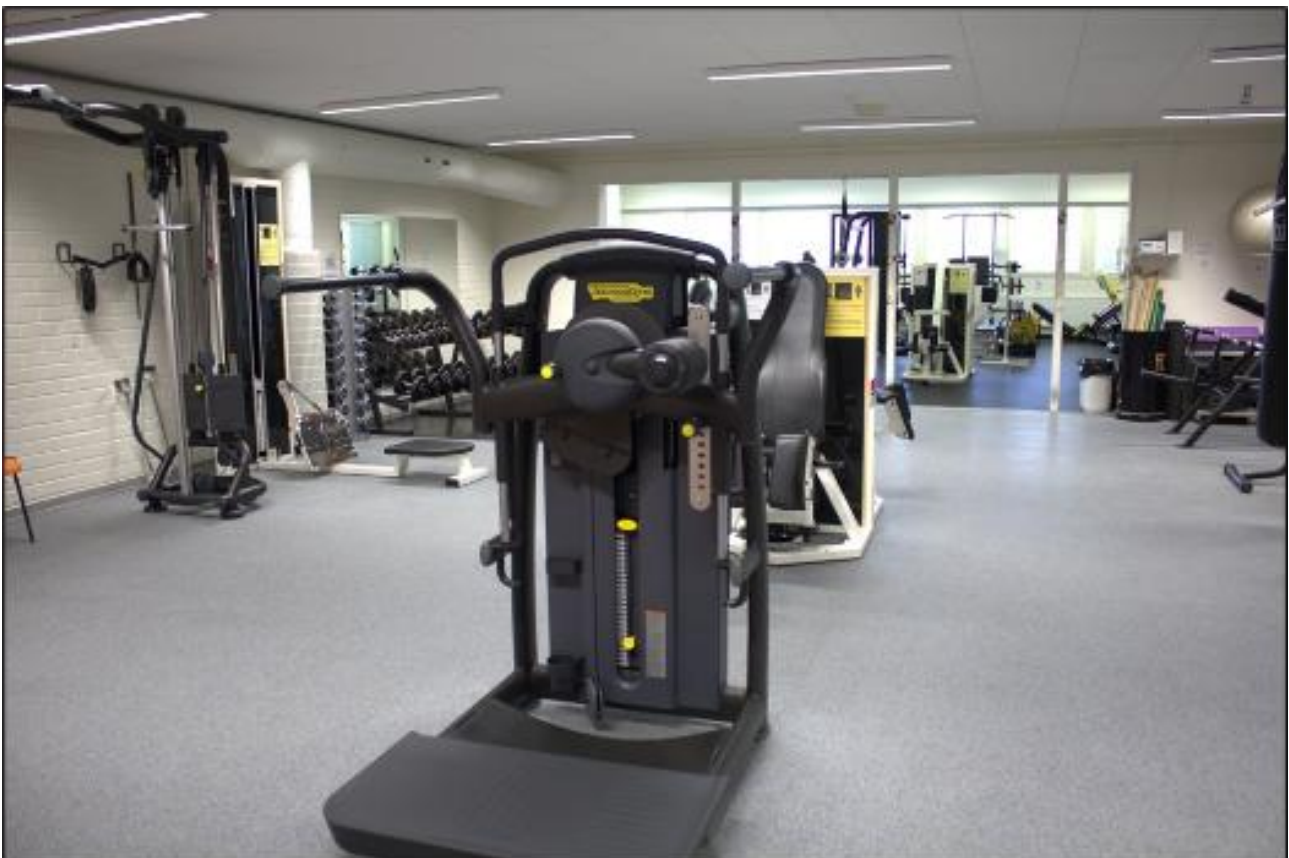
Liikuntatoimen menot olivat vuonna 2024 (3655 asukasta):

Liikuntatoimen kokonaismenot € / asukas	92,29 €
Liikuntapaikkojen kunnossapito € / asukas	90,91 €

Uuraisten kunnan tarkoituksena on kannustaa kuntalaisia liikkumaan.
Esimerkiksi kuntosalin tulot ja menot olivat vuonna 2024 seuraavanlaiset:

Kuntosalin kokonaismenot	41 566,42 €
Kuntosalin tulot	32 001,70 €
Kuinka paljon tuotti tappiota vuonna 2024?	- 9 564,72 €

Haluamme silti tarjota kuntosalilla käynnin kohtuuhintaisena, jotta kuntalaiset voivat panostaa omaan hyvinvointiinsa.



5. MIKÄ MOTIVOI JA MIKÄ ESTÄÄ LIIKKUMASTA?

Saimme liikkumiskyselyn perusteella paljon vastauksia, joissa selvisi kuntalaisten liikkumista kannustavat ja estävät tekijät.

5.1. Liikkumista ehkäiseviä tekijöitä

Liikkumiskyselyn vastausten perusteella eniten liikkumista estävät ajan puute sekä se, että liikuntapaikat ovat kaukana tai huonosti saavutettavissa. Alla olevassa kuviossa kuvataan tarkemmin vastaajien liikkumista estäviä ja vähentäviä tekijöitä.

1. Estääkö tai vähentääkö joku seuraavista asioista liikkumistanne?

● Estää ● Vähentää ● Ei vaikuta liikkumiseen ● En osaa sanoa/ ei koske minua



Avoimissa vastauksissa mainittiin usein pienet lapset (18 mainintaa) sekä työ (12 mainintaa). Työ voi olla raskasta tai sitten se on vuorotyötä. Myös sairaudet voivat estää liikkumista (13 mainintaa).

Liikunnalliset ja vähän liikunnalliset kokevat molemmat väsymyksen tai apean mielen liikkumista rajoittavaksi tekijäksi. Tämä on tutkimusten mukaan yleinen koettu liikkumista estävä tai vähentävä tekijä. Vähän liikunnalliset vastaajat kokevat liikuntataitojen puutteen sekä liikunnanohjauksen tai ohjatun liikunnan puutteen yleisemmin liikkumista vähentäväksi tekijäksi kuin liikunnalliset vastaajat. Vähän liikkuvista vastaajista useimmat haluaisivat kuitenkin liikkua enemmän. Heikommat liikuntataidot, mutta myös halu lisätä liikkumista voisi tarkoittaa mahdollisesti kysyntää liikunnanohjaukselle tai liikuntaneuvonnalle.

Seuraavassa taulukossa on liikkumista ehkäiseviä tekijöitä liikunnallisuuden mukaan:

Ehkäisevä tekijä	Liikkuja	Estää	Vähentää	Ei vaikuta	En osaa sanoa / Ei koske minua
Rahanpuute	Liikunnallinen	7 (6 %)	29 (26 %)	69 (61 %)	8 (7 %)
	Vähän liikunnallinen	2 (8 %)	4 (17 %)	17 (71 %)	1 (4 %)
Tiedonpuute liikkumismahdollisuuksista	Liikunnallinen	-	14 (12 %)	74 (65 %)	25 (22 %)
	Vähän liikunnallinen	-	5 (21 %)	17 (71 %)	2 (8 %)
Liikuntataitojen puute	Liikunnallinen	-	15 (13 %)	81 (72 %)	17 (15 %)
	Vähän liikunnallinen	-	10 (42 %)	13 (54 %)	1 (4 %)
Liikunnanohjauksen tai ohjatun liikunnan puute	Liikunnallinen	0	18 (16 %)	76 (67 %)	19 (17 %)
	Vähän liikunnallinen	1 (4 %)	9 (38,5 %)	13 (54 %)	1 (4 %)
Liikuntapaikat ei ole tarkoitettu kaltaisilleni ihmisille	Liikunnallinen	1 (1 %)	14 (12 %)	78 (69 %)	20 (18 %)
	Vähän liikunnallinen	2 (8 %)	5 (21 %)	15 (63 %)	2 (8 %)
Väsymys tai apea mieliala	Liikunnallinen	2 (2 %)	38 (34 %)	58 (51 %)	15 (13 %)
	Vähän liikunnallinen	1 (4 %)	14 (58 %)	8 (33 %)	1 (4 %)

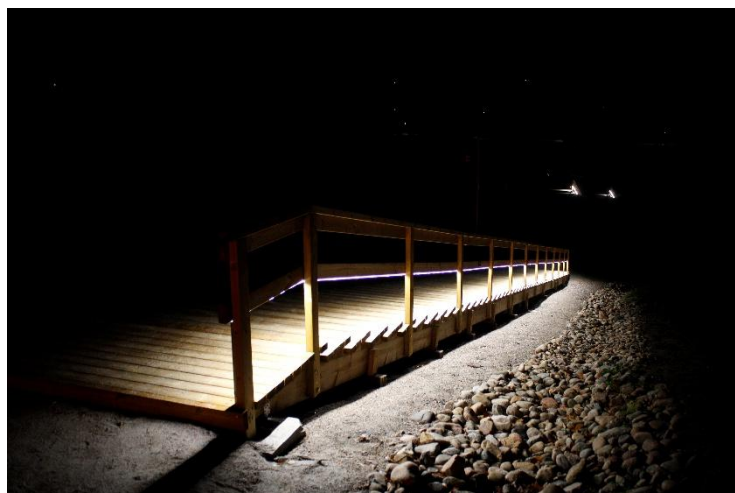
Lisäksi mainittiin liikkumista estävänä tekijänä ihmisten käyttämät tuoksut. Sen vuoksi kannustammekin ihmisiä tulemaan liikuntapaikoille tuoksutta. Jokaisella on oikeus liikkua.



Kuva: hajusteyliherkkyys.com.

Myös olosuhteet vaikuttavat liikkumiseen. Eräs Liikkumiskyselyn vastaaja totesi:

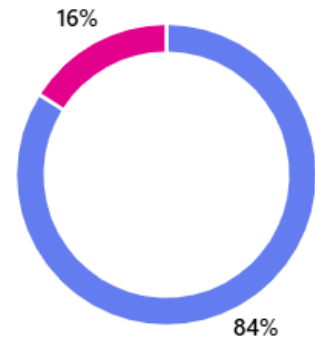
”Hiihto on talven ykkösliikunta muotoni, mutta sääolosuhteet ja niistä johtuva latujen heikko kunto luonnollisesti vähentävät hiihtoa.”



Vastausten perusteella moni haluaisi liikkua nykyistä enemmän (84 %). Vähän liikkuvista vastaajista jopa 92 % kokee haluavansa liikkua nykyistä enemmän. Oikeansuuntaisilla toimilla olisi mahdollista nostaa liikkumisen määrää. Se vaatii esimerkiksi esteiden tunnistamista.

Haluaisitteko liikkua nykyistä enemmän?

● Kyllä	115
● En	22



Ikäihmisten yhteisessä päivässä 13.3.2025 ikäihmisiltä kysyttiin, että mikä ehkäisee/estää liikkumistasi (n=11). Vastaukset olivat seuraavanlaisia:

- aloitekyvyn puute
- mukavuudenhalu, huono sää, kaverin puute
- laiskuus, saamattomuus
- liukkauden pelko
- ei mikään, paitsi oma viitseliäisyys
- ei mikään, vanhuus vaan muuttaa liikuntaa kevyemmäksi



5.2. Liikuntaan kannustavat ja innostavat tekijät Uuraisilla

Liikkumiskyselyssä kysyttiin, mikä kannustaa tai innostaa liikkumaan.

Vastaukset on jaettu karkeasti kolmeen eri kategoriaan: Fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen sekä olosuhteisiin. Olosuhteista innostavina tekijöinä mainittiin esimerkiksi laadukkaat liikuntapaikat:

“Kun on mahdollisimman turvallisiksi tehdyt ja hyvin pidetyt urheilupaikat monipuolisine reitteineen/laitteineen”

SOSIAALISET SYYT, JOTKA INNOSTAVAT UURAISLAISIA LIKKUMAAN:

- KAVERIT - MUKAVA PORUKKA

FYYSISET SYYT, JOTKA INNOSTAVAT UURAISLAISIA LIKKUMAAN:

- YLEISKUNTO - PAINONPUDOTUS
- TERVEYS - PAREMPI OLO
- JAKSAMISTA ARKEEN - TERVEYDEN YLLÄPITÄMINEN - OMAN TERVEYDEN HUOLEHTIMINEN

PSYKKISET SYYT, JOTKA INNOSTAVAT UURAISLAISIA LIKKUMAAN:

- LIIKUNNAN JÄLKEINEN HYVÄ OLO
- VOI KOKEA ONNISTUMISIA
- PAREMPI OLO - JAKSAMINEN

OLOSUHTEET/ASIAT, JOTKA INNOSTAVAT UURAISLAISIA LIKKUMAAN:

- HELPOSTI SAAVUTETTAVISSA -
- LYHYT MATKA - AURINKOINEN SÄÄ -
- KOIRAT - URHEILUKELLO - EI
- AIKATAULUA -HYVÄT LIIKUNTAPAIKAT,
- JOISTA PIDETÄÄN HUOLTA

6. LIIKKUMISKYSELY

Liikkumiskysely toteutettiin 1.2.-2.3.2025. Liikkumiskyselyn toteutuksesta vastasi Vapaa-aikasuunnittelija Mari Sivill. Tulosten analysoinnin teki harjoittelija. Vastaajia oli yhteensä 137.

Tiivistettyjä nostoja kyselystä:

Naisten osuus	72%
35-44 -vuotiaita	45%
Asuu vakituisesti Uuraisilla	93%
Erittäin tai melko liikunnallinen	83%
Kaikki liikunta tapahtuu Uuraisilla	34%
Kuinka hyvin tiedät Uuraisten liikuntamahdollisuuksista	3,49 (asteikolla 1–5)
Tyytyväisyys kunnan palveluihin ikääntyneiden liikunnasta	39,4 %
Ei osallistu ohjattuun liikuntatoimintaan	41 %
Osallistuu yhdistyksen/seuran järjestämään liikuntaan	22 %
Erittäin- /Melko tyytyväinen liikuntapaikkoihin ja palveluihin	87,6%
Suosittelisitko Uuraisten liikuntapaikkoja ja palveluita muille	74%

Liikkumiskyselyn vastaajat iän ja sukupuolen mukaan (n=137).

	Liikunnallinen	Vähän liikunnallinen
alle 16 v.	3 (2,2 %)	0 (0 %)
16–24 v.	3 (2,2 %)	0 (0 %)
25–34 v.	16 (11,7 %)	2 (1,5 %)
35–44 v.	36 (26,3 %)	9 (6,6 %)
45–54 v.	32 (23,4 %)	4 (2,9 %)
55–64 v.	7 (5,1 %)	5 (3,6 %)
65+ v.	16 (11,7 %)	4 (2,9 %)
Mies	33 (24,1 %)	5 (3,6 %)
Nainen	80 (58,4 %)	19 (13,9 %)

Prosenttiluvut ovat iän ja liikunnallisuuden tason mukaan erotellut määrät kaikista vastaajista.



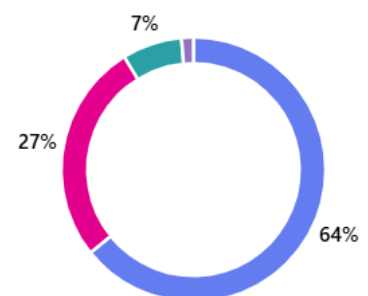
Kuva: Aittovuoren ylälaavu.

6.1. Vastaukset

Liikkumiskyselyssä kysyttiin, kuinka paljon vastaaja ottaa mielestään itse vastuuta omasta hyvinvoinnistaan (KUVA n=137). Liikunnalliset ottavat yleisesti enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, kuin vähemmän liikunnalliset. Tätä tukee se, että liikunnalliset myös kokevat liikuntataitojen ja liikunnanohjauksen puutteen harvemmin liikkumisen esteiksi kuin vähemmän liikunnalliset.

. Kuinka paljon mielestäsi otat itse vastuuta omasta hyvinvoinnistasi?

● Paljon	88
● Melko paljon	37
● Jonkin verran	10
● Vähän	2
● En juuri lainkaan	0



6.2. Avoimet vastaukset

Avoimissa vastauksissa kuntalaiset saivat tuoda esille, että mitä toivovat kunnan liikuntatoimelta tai millaisia ajatuksia tuli esille. Alla olevat tekstit ovat kuntalaisten vastauksia. Toiveet rajautuivat: ohjattuun liikuntaan, kuntosaliin ja liikuntasaleihin, latuihin ja luistelualueisiin, luontoon, uimarantoihin sekä yleisiin asioihin. Liikkumiskyselyssä tuli paljon parannus- ja kehittämisideoita, joista kerrotaan seuraavissa alaluvuissa.

6.2.1 Ohjattu liikunta

Lisää ohjattua helppoa liikuntaa aikuisille	Työikäisille aikuisille voisi olla enemmän järjestettyä liikuntaa	Erilaisia liikuntakerhoja lapsille ja nuorille. Eri lajeissa, ohjatusti ja edullisesti
Aikuisille höntsäpesistä ja oma "yleisurheilukoulu"	Crofit, shindo, jooga, kansantanssia, ryhmäjumppaa, pelitoimintaa	Naisten harrastuspalloilu, venyttelyjä, portaissa matalankynnyksen treeniä

Uuraisten kunnan resurssit ohjattuun liikuntaan ovat rajalliset tällä hetkellä. Uuraisten ohjatusta liikuntatoiminnasta löytyy lisätietoa luvusta 4.1. Liikkumiskyselyn vastauksessa tuli esille, että uusien olisi vaikea päästä ryhmäytymään vuosia käyneiden porukkaan. Kannustetaan kaikkia tulemaan mukaan ja huomioidaan rohkeus tulla mukaan. Pyydetään myös jo ohjatussa toiminnassa mukana olevia kannustamaan kavereita ja naapureita mukaan.

Esimerkiksi Uuraisten viikolla on hyvinvointipäivä, jossa on maksuttomia ja matalan kynnyksen liikuntatunteja.

Liikkumiskyselyssä toivottiin, että kuntalaisten innostettaisiin liikkumaan enemmän. Tällä hetkellä Uuraisten kunnassa on kampanjoita, kuten esimerkiksi kävely- ja pyöräilykampanja.

Uuraisilla on hyviä liikuntaseuroja, yhdistyksiä sekä Kansalaisopisto, jotka järjestävät laadukasta toimintaa. Esimerkiksi Harrastamisen Suomen mallin kerhot ovat Uuraisten kunnan tukemaa toimintaa. Löytyisikö joku yksityinen taso ja järjestö, joka voisi järjestää kansantanssia tai muuta ohjattua toimintaa?

Tällä hetkellä Vapaa-aikasuunnittelijan työnkuvasta on käytössä liikuntaan 65 %. Mikäli henkilötyövuosi (HTV) olisi 100 %, niin resurssin lisäämisellä liikuntaan voitaisiin mahdollistaa esimerkiksi enemmän ohjattua liikuntatoimintaa.

6.2.2. Kuntosali ja liikuntasalit



Rantapuistoon on suunniteltu ulkokuntosalia. Sen valmistumisesta ei ole vielä tarkkaa vuotta. Myös Hirvasen koululle / Hirvaselle on toivottu kuntosalia. Valitettavasti koulun tilat ovat rajalliset, jonka vuoksi sinne ei mahdu kuntosali. Voisiko joku yksityinen taho järjestää kuntosalin Hirvaselle?

Kuntosalin aukioloaikaa toivottiin pidemmäksi kuntalaiskyselyssä. Kuntosali on auki tällä hetkellä klo 22 saakka. Mahdollisuutta kuntosalin aukioloajan pidentämiselle selvitetään. Kuntosalin laitteita päivitetään vuosittain. Talousarviossa on varattu kuntosalin kalustoon joka vuosi määräraha. Kuntosalin kalustoon varatut määrärahat olivat vuosina 2024–2026:

v. 2024	v. 2025	v. 2026
4 000 €	3 000 €	5 000 €

Liikkumiskyselyssä toivottiin Koulukeskuksen liikuntasaliin uutta mattoa. Matto on laitettu vuonna 2014. Tämän hetken taloustilanteessa uutta mattoa ei ole varaa hankkia lähivuosina. Siksi kaikilta käyttäjiltä edellytetään mattoa kunnioittavaa käyttöä (ei siis raahata tai vedetä mattoa pitkin mitään).

Liikkumiskyselyssä toivottiin, että liikuntasalin vuokrauksen ajat ja hinnat olisivat paremmin esillä. Verkkokaupan avulla yksityinen voi vuokrata liikuntasalin esimerkiksi sulkapallon pelaamiseen. Pyrimme panostamaan selkeään esillepanoon.

6.2.3. Ladut ja luistelualueet

Ladut

Ladut parempaan kuntoon. En ikinä pyytäisi ketään tänne hiihtämään.	Kangashäkin ladut pitäisi huomioida	Latujen ajo useammin / Kyläkunnille enemmän hiihtolatuja	
Hiihtolatuja, joissa erilaisia maastoja	Paremmat hiihtoladut	Laajat, hoidetut metsäreitit ovat mielekästä seutua lenkkeillä ja tämän kokoisessa kylässä niitä on yllättävät paljon ja hyvin hoidettu	Hiihtolatu on vieressä.
Kyynämöisten jäälatu on syy lähteä mökille	Hiihtoladuilla pitäisi huolehtia paremmin valaistuksen toimivuudesta, lisää retkilatuja olisi myös hyvä saada	Hyvää tekee päälle käydä ladulla	Käytän jokihaaran latuja joiden ylläpito liekkö yhden ihmisen harteilla. Toivottavasti kunta maksaa hälle työstään
	Talviaikaan tietoa esim. latujen kunnosta niiden ylläpidon lisäksi	Aittovuoren hiihtoladut on kauheat, pelloille tai jäälle latuja.	Hiihtolatuja hyvää hoitoa kannattaa jatkaa

Hiihtoladuista tuli aika paljon palautetta. Talven aikana latuvihkoihin kertyneiden nimien perusteella hiihtäjiä on satoja. Kunnan tukemia metsähiihtolatuja on 52 km. Liikkumiskyselyn vastausten perusteella 61,3 prosenttia on hiihtänyt Uuraisten laduilla viimeisen vuoden aikana.

Yhdessä palautteessa pohdittiin, että maksaako kunta ladunteosta. Kunta tukee yhdistyksiä ja järjestöjä liikunta-avustuksella, jota käytetään järjestöjen ja yhdistysten latujen ylläpitoon. Vuonna 2026 yhdistykset ja järjestöt saavat latujen ylläpitoon 5 500 € ([Sivistyslautakunnan päätös 5.11.2025](#)). Tavoitteena on jatkaa hyvää yhteistyötä järjestöjen ja yhdistysten kanssa.

Liikkumiskyselyn vastauksissa todettiin, että ”Eikä kukaan aja kangashäkkiin mitään hiihtolatuja“. Kangashäkissä ajetaan latua ja koulun vieressä on valaistu hiihtolatu.

Liikkumiskyselyssä toivottiin hiihtolatuja, joissa on erilaisia maastoja. Olisi hienoa, jos Uuraisilla olisi esimerkiksi vapaan hiihtotavan pitkä latu, joka kulkisi loivapiirteisessä maastossa. Tavoitteena on, että sellainen latu olisi Uuraisilla viimeistään v. 2031.

Liikkumiskyselyssä oli jonkin verran kommentteja liikuntapaikkojen ylläpitämisestä. Näiden palautteiden perusteella ja hankalan lumi- ja pakkastilanteen vuoksi teemme Uuraisten kunnassa selkeät ohjeistukset, mitkä kriteerit talviliikuntapaikkojen ylläpidossa on. Tärkein asia liikuntapaikkojen ylläpidossa on turvallisuus. Liikuntapaikat ovat sellaisessa kunnossa, että niissä liikkuminen on turvallista. Mikäli näin ei ole, niin silloin liikuntapaikkaa ei käytetä.



Hiihtolatuksen kunnossapidossa huomioitavaa:

- Ladun teossa oleellista on aika, milloin latu tehdään. Jos se tehdään huonoon aikaan, niin ladusta tulee jäinen, joka ei ole turvallinen. Siksi latua ei voida aina ajaa, vaikka keli olisi aurinkoinen.
- Resurssit latujen ajoon ovat rajalliset
- Järven jäälle ei voi ajaa latua, jos jäällä on vettä. Lisäksi jäätä pitää olla riittävästi turvalliseen jäällä liikkumiseen.

Luistelualueet



Luistelujäiden ylläpidossa on huomioitava käytössä olevat resurssit: yksi kokoaikainen liikuntapaikkojen hoitaja ja yksi puolipäiväinen apulainen.

Luistelujäiden tekoa ja sinne pääsyä ohjaa turvallisuus. Jäät suljetaan siksi, että siellä on ollut ilkivaltaa tai keli on ollut plussalla ja pehmentänyt jään. Silloin jää ei kestä luistelua tai jää vaurioituu niin pahasti, että jään kunnostaminen on vaikeampaa. Jään korjaaminen vie aikaa. Kun jäitä kunnostetaan, niin silloin luistelualueilla ei luistella. Uuraisten luistelukenttien alla on pääsääntöisesti hiekkaa, joka vaikuttaa jään tekoon ja siksi hiekan päälle tulee saada tiivistetty lumikerros. Tämän päälle laitettu vesi pysyy ja siihen voi tehdä hyvän luistelujään. Jäätyminen kestää oman aikansa, joten jäälle voi mennä vasta

sitten, kun se on valmis. Mikäli jälle menee liian aikaisin, jää vaurioituu ja työ menee hukkaan. Uuraisilla on kaikki luistelupaikat luonnonjäitä, joten joudumme olemaan sääolosuhteiden armoilla. Toivoisimme, että joka päivä olisi talvella -2 - -20°C , jolloin joka päivä olisi luisteltavat luonnonjäät. Valitettavasti keli ei ole aina noissa rajoissa, jonka vuoksi joudumme huomioimaan keliolosuhteet.

”Tasainen, hyväkuntoinen ja lumeton jää on ratkaisevan tärkeä asia kentillä sattuvien kaatumisten ja muiden luistelutapaturmien ennaltaehkäisyn kannalta.” ([Lähde: Hyytinen & Nenonen 2012](#))



Liikkumiskyselyssä toivottiin kolaa urheilukentän luistelualueelle. Kolan lainaamista voidaan kokeilla, mutta omatoimisen jäänauraamisen ohjeita tulee noudattaa (ohjeet löytyvät kunnan nettisivuilta). Kola voi olla käytettävissä, jos ohjeita noudatetaan.

Liikkumiskyselyn vastauksissa tuli esille olosuhteiden luominen sellaiseksi, että sääolot eivät vaikuta niin paljon (esim. kaukalon putkitus). Kaukalon putkituksella varmistettaisiin luistelukauden pidempi kesto. Tällainen kaukalon putkitus voisi olla esimerkiksi Hirvasella tai keskustassa.

6.2.4. Luontopolut ja uimapaikat

Luontopolut



Luontopolkujen opasteista on tullut palautetta. Pyrimme tarkastamaan, että luontopoluilla on opasteet kunnossa.

Luontopolkuja toivottiin enemmän keskustan liepeille. Aittovuorella voi retkeillä ja sieltä löytyy kaksi nuotiopaikkaakin. Valitettavasti tämän hetken resursseilla ei voida ottaa uusia kohteita hoidettavaksi.



Uimapaikat

Uimahalli	Yleinen uimaranta kävelymatkan päässä Hipan koulusta olisi ihana.	Uimahalliin kuljetuksia tai pääsylippuja sinne halvemmalla
Kesäisin Akon rantaan laituri ja penkit.	Uimaranta ja siihen talveksi avantouintipaikka saunalla	Missä voin uittaa kesällä koiraa

Liikkumiskyselyssä toivottiin koirien uimapaikkaa. Kesällä 2025 Rantapuistoon tehtiin koirille uimapaikka.



Akon uimarantaan on toivottu laituria ja penkkejä. Akon uimaranta on aika matala, jonka vuoksi laituri on turvallisuusriski. Mutta penkkejä voidaan toimittaa uimarannalle.

Avantouintipaikka on myös toivottu Uuraisille. Valitettavasti turvallisuusmääräykset ovat kunnalle kovat avantouintipaikkoja kohtaan. Voisiko joku yksityinen taho tai yhdistys ottaa avantouintipaikan järjestettäväkseen?

Liikkumiskyselyssä toivottiin uimahallimatkoja ja niitä voidaan joskus kokeillakin.

6.2.5. Yleisesti

”Uurainen on todella liikuntamyönteinen kunta”

En kaipaa mitään aikataulutettua urheiluharrastusta. Tärkeää, että saa mennä silloin kun itselle parhaiten sopii.

Erinomaiset tenniskentät, hyvin hoidetut

Päiväkoti Helmessä tehdään hyvää työtä liikunnallisten asioiden suhteen. On mahtavaa huomata kun parikymmentä eskarilaista hiihtää kelistä riippumatta

Kaikki ylläolevat eivät ole Uuraisilla hyvin, toivoisin että niitä kunnostettaisiin, esim luontopolut. Urheilukenttä on mahtava

Kuntoportaatt olisivat ihan loistohomma

Pumptruckrata ja urheilukenttä on lasten mielestä parhaat.

Toivoisin, että myös täällä Hirvaskankaan alueella järjestettäisiin liikuntaharrastuksia alle kouluikäisille. Sekä myös tanssillista ryhmäliikuntaa aikuisille.

Vanhuksien huomioimista sivukylillä

Lasten ja nuorten liikkumista pitää tukea ja frisbeegolfrata on suuressa suosiossa lasten ja nuorten keskuudessa. Omat lapset on kiinnostuneita pump track -radasta

Herätelkää ja muistutelkaa alituisen itsekutakin löytämään ja pitämään mielessään Miksi kannattaa liikkua.

Hyviäkin asioita toki jo on ja niistä ehdottomasti kiitollinen 💖

Hyvä Uurainen,
liikuntapaikat kunnossa!

Kuntoportaiden toive kuultiin ensimmäisen kerran kuntalaiskyselyssä toukokuussa 2023. Nyt kuntoportaatt ovat valmiina Rantapuistossa.

7. LIIKKUMISKOKEILU

LIKE-hankkeen puitteissa Uuraisten kunnassa järjestettiin liikkumiskokeilu, jonka tavoitteena oli tunnistaa liikkumisen lisäämisen potentiaalia omaava liikkujaryhmä ja ideoida yhdessä ryhmän kanssa liikkumista lisäävää toimintaa.

Liikkumiskokeilun kohderyhmäksi valikoitui YLLI-työpajassa (11.3.2025) perheet. Perheliikunnan toivottuja lajeja kysyttiin kyselyllä 21.3.-13.4.2025. Perheliikuntaa järjestettiin 6.5.-17.6.2025.

Perheliikuntahetkiin osallistui yhteensä 167 hlö. Palautetta kysyttiin perheliikuntakertojen jälkeen QR-koodin kautta kyselyllä.



Perheliikunnan toteutus

6.5.-17.6.2025



Osallistujia yhteensä 167 hlö

- 6.5. Temppurata (54hlö)
- 8.5. Jalkapallo (15 hlö)
- 17.5. Frisbeegolf (3 hlö)
- 18.5. Yleisurheilu (2 hlö)
- 19.5. Pumptrack (2 hlö)
- 20.5. Temppurata (40 hlö)
- 3.6. Temppurata (27 hlö)
- 9.6. MTB (-)
- 11.6. Suunnistus (15 hlö)
- 17.6. Luontoretki (9 hlö)

Perheliikunnan palautekyselyyn saatiin 17 vastausta. Palautteen keskiarvo oli 4,88.

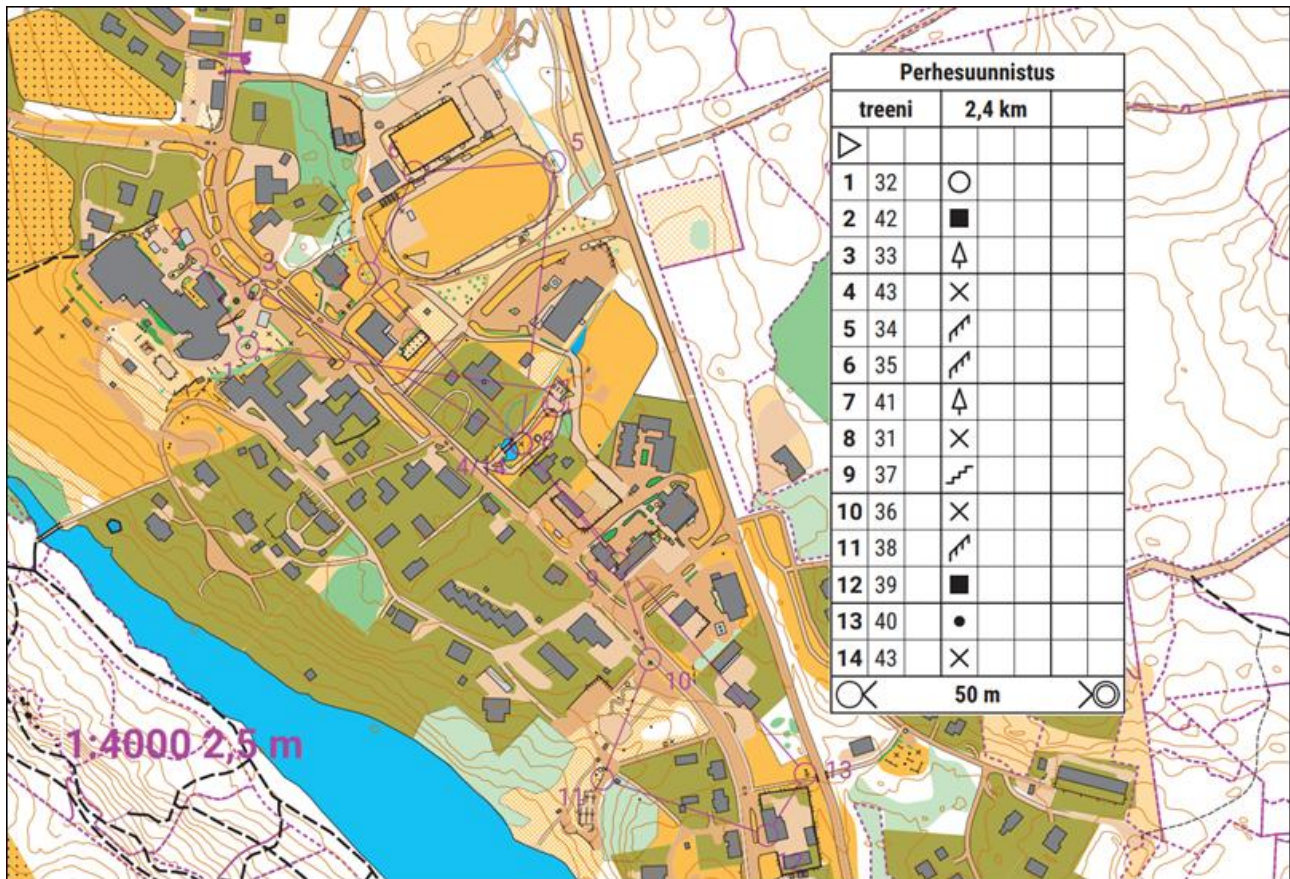
4. Mitä perheemme tykkäsi tämän päivän perheliikunnasta (yksi sydän = emme tykänneet yhtään, 5 sydäntä = tykkäsimme paljon)



Palautteen perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä. Perheliikuntakertojen aikana tuli mieleen, että ”Millä saadaan lisää liikettä”. Mikä on se juttu, joka houkuttelee lapsiperheitä liikkumaan. Luontoretellä yksi huoltaja kertoi, että ”työpäivän jälkeen oli väsynyt, mutta kun lähti luontoon, niin siellä piristyi ja lapset tykkäsivät”.



Kuva: Retkeily Konttivuoren luontopolulla 17.6.2025



Perheliikunnan suunnistus 11.6.2025. Suunnistuksen järjesti Uuraisten Urheilijoiden suunnistusjaosto.

8. TÄSTÄ ETEENPÄIN

8.1. Visio

Uuraisten liikkumisen visio on: Uuraislainen voi hyvin ja tiedostaa liikunnan merkityksen oman hyvinvointinsa kannalta.

Liikkumiskyselyssä eräs henkilö vastasi:

” Olen iäkäs ja oletan, että liikkuminen on minun vastuullani”

Yksi tärkeä tavoite onkin saada jokainen tiedostamaan, että liikkuminen on omalla vastuulla. Kuten luvussa 2 tuli esille, liikkumattomuus tulee kalliiksi. Uuraisten kunta voi rakentaa ja ylläpitää hienoja liikuntapaikkoja, mutta jos niitä ei käytetä, niin rahat menevät hukkaan ja kuntalaisten hyvinvointi ei lisäännä.



Liikkuminen
on
jokaisen
omalla
vastuulla

Liikkumiskyselyn vastausten perusteella jopa 91 % ottaa paljon tai melko paljon vastuuta itse omasta hyvinvoinnistaan. En juuri lainkaan - vastauksia ei ollut yhtään. Uuraislaiset ottavat hienosti vastuuta hyvinvoinnistaan ja haluaisivat liikkua enemmän, joten tarvitaan toimia, jotka rohkaisevat uuraislaisia liikkumaan enemmän ja ottamaan vastuuta omasta liikkumisestaan.



Kuva: Konttivuoren luontopolku 17.6.2025.

8.2. Uuraisten liikkumisohjelman painopistealueet

Tavoitteena on, että uuraislainen voi hyvin. Seuraavilla painopistealueilla tavoitellaan sitä, että uuraislainen voi hyvin ja tiedostaa liikunnan merkityksen oman hyvinvointinsa kannalta.

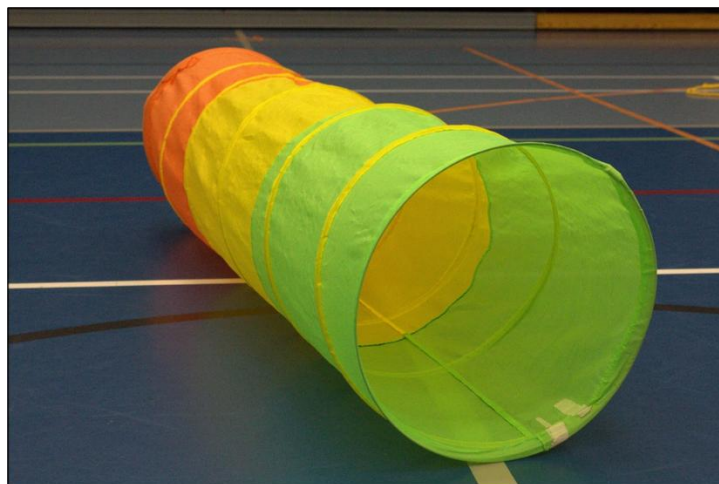
Uuraisten liikkumisohjelman painopistealueet ovat:

1. Liikkumisen lisääminen kaiken ikäisille ja esimerkin voima

2. Omatoimiseen liikkumiseen kannustavat liikuntapaikat

3. ”Toisen puolesta ei voi liikkua tai pyörittää palloa”

4. Liikuntapositiivinen viestintä



Kuva: Temppuradalta 3.6.2025.

Toimenpiteinä vision saavuttamiseksi ovat:

1. Liikkumisen lisääminen kaiken ikäisille ja esimerkin voima

Tavoite	Uuraislainen liikkuu ja voi hyvin. Liikkumisen määrä kääntyy kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Kynnys liikkumiseen lähtemiseen laskee
Mittarit	Kouluterveyskysely, MOVE, HYTE-kerroin, kunnan liikkumiskysely
Toteutus	HSM -kerhotoiminta, mtalan kynnyksen ja maksuttomien liikuntatapahtumien järjestäminen, retket - Monialaisesti liikunnan edistäminen, esim. päättäjät, työntekijät, kuntalaiset, mahdollisesti yrittäjät
Hallinto	- Panostetaan sosiaaliseen saavutettavuuteen liikuntaryhmien järjestämisessä - Liikunnan monialainen edistäminen hallinnossa (päättäjät, työntekijät, kuntalaiset, yrittäjät) - Liikunnan resurssi 0,6 HTV → 1 HTV - Liikkumismahdollisuuksien saavutettavuuden arviointi
Yhteistyö	- Yhteistyö urheiluseurojen, yhdistysten ja Kansalaisopiston kanssa - Järjestöavustusten myöntäminen liikkumista edistävään toimintaan - HSM- kerhotoiminnan jatkaminen - Koulujen tarpeiden ja suunnitelmien kuuleminen ja huomioiminen - Yhteistyö myös liikuntaseurojen muun kolmannen sektorin toimijoiden ja koulun välillä

2. Omatoimiseen liikkumiseen kannustavat liikuntapaikat

Tavoite	Uuraisilla on hyvässä kunnossa olevat liikuntapaikat, joita ylläpidetään. Omatoimisen ja matalan kynnyksen toimintaa, johon voi tulla kuka vain
Mittarit	-Liikuntapaikkojen käyttöaste - Liikuntapaikkainvestoinnit / budjetti - Liikkumiskysely
Toteutus	Huolehditaan, että liikuntapaikat ovat kunnossa - Luodaan omatoimisen ylläpidon ohjeistukset (esim. jään auraaminen) - Tarkistetaan luontopolkujen opastukset
Hallinto	- Huolehditaan riittävä resurssi liikuntapaikkojen ylläpitoon - Pidetään huolta "hiljaisen tiedon" siirtymisestä - Tehdään investointeja liikuntapaikkoihin, esim. ulkokuntosali Rantapuistoon, vapaan hiihtotavan latu loivapiirteisessä maastossa
Yhteistyö	- Mahdollinen avantouintimahdollisuus - Latujen / luistelualan ylläpito yhdistyksen tai yrittäjän kanssa

3. ”Toisen puolesta ei voi liikkua tai pyörittää palloa”

Tavoite	Liikkumiseen motivointi ja vastuunotto yksilön omasta liikkumisesta. ”Toisen puolesta ei voi liikkua tai pyörittää palloa” -ajatus. Uuraislainen tiedostaa liikunnan merkityksen oman hyvinvointinsa kannalta. - voimme tarjota liikuntapaikat, mutta emme voi liikkua kenenkään puolesta.
Mittarit	- Liikkumiskysely; tietoisuus Uuraisten liikkumismahdollisuuksista
Toteutus	- Herättelevä ote viestintään - Kävely- ja pyöräilykampanjat
Hallinto	- Liikkumisohjelman tarkastelu valtuustokausittain, jossa tarkastellaan liikkumista Uuraissilla - Liikkumistyöryhmä kokoontuu vuosittain ja pohtii, miten tätä vastuunotto voi verrata aikaisempiin vuosiin
Yhteistyö	- Liikuntaa tarjoavat yhdistykset ja yritykset

4. Liikuntaposiitiivinen viestintä

-”mikään ei muutu, jos joku ei suutu”

Tavoite	Tietoisuuden lisääminen liikkumismahdollisuuksista
Mittarit	- Liikkumiskysely; tietoisuus Uuraisten liikkumismahdollisuuksista
Toteutus	- Kuntalaisten liikuntakokemusten kertominen - Luennot - Kuntalaisia osallistavat viestintäkeinot, esim. kyselyt, vinkit liikkumiseen
Hallinto	- Viestintä liikuntapaikkojen ylläpidosta ja aukioloajoista - Ohjeistukset liikuntapaikoille - Viestintä monikanavaisesti (verkkosivut, ilmoitustaulu, verkkokauppa, some) - Monialainen viestintä (esim. varhaiskasvatus, nuoriso)
Yhteistyö	- Viestintä järjestöjen ja yritysten tarjoamista liikuntamahdollisuuksista

8.3. Liikkumisohjelman päivittäminen

Liikkumisohjelmaa tarkastellaan valtuustokausittain hyvinvointikertomuksen yhteydessä.

Liikkumisohjelmaa tarkastellaan kerran vuodessa liikkumistyöryhmässä.



9. LOPUKSI

Uuraisten Liikkumisohjelman tekeminen on ollut mielenkiintoista. Varsinkin liikkumiskyselyn vastausten tarkastelu oli herättelevää. Suuri kiitos kaikille vastaajille. Osallistaminen on tärkeää ja koimme, että asukkaat saivat antaa äänensä kuuluville kyselyssä. Yhdessä vastauksessa kommentoitiinkin:

”Kiitos, että kysytään 😊”

Meillä on Uuraisilla paljon hyviä liikuntapaikkoja. Ohjausresurssia täällä ei ole vielä kovin paljon, jonka vuoksi hyödynnämme mielellämme yhteistyötä paikallisten seurojen kanssa. Siksi olemmekin muokanneet järjestöavustuksia talvella 2025. Kannustamme järjestöjä hakemaan kohdeavustusta ja siten tekemään yhteistyötä kanssamme (mm. ohjausresurssi).

Tarjoamme monipuolisesti mahdollisuuksia liikkua ja kannustamme myös arkiliikuntaan. Uuraisilla halutaan panostaa liikuntaan ja toivomme, että se hyvä näkyy ulospäin. Hyviä liikkumishetkiä Uuraisilla.



Liikkumisen kysely

Uuraisilla tehdään vuoden 2025 aikana Liikkumishjelmaa. Tämän kyselyn tarkoituksena on tuottaa materiaalia liikkumishjelmaan sekä selvittää kuntalaisten ja kesäasukkaiden/mökkiläisten ajatuksia liikkunnasta. Kyselyssä selvitetään: liikkumistottumuksia, liikunnan vaikutusta hyvinvointiin, liikkumisen esteitä sekä ajatuksia liikuntamahdollisuuksista ja Uuraisten liikuntapalveluista. Kiitos, kun vastaat. Mikäli haluat osallistua Uurainen - tuotepalkinnon arvontaan, jätä yhteystietosi. Vastaaminen kestää n. 10 min. Vastausaikaa 28.2. saakka. Tietosuojailmoitus: Arvontaa varten kerätään nimi ja puhelinnumero. Mikäli et osallistu arvontaan, nimeä ja puhelinnumeroa ei tarvitse antaa. Yhteystietoja säilytetään arvontaan saakka, jonka jälkeen ne hävitetään.

* Pakollinen

1. Ikäryhmäni *

- ☐ Alle 16 vuotta
- ☐ 16-25 vuotta
- ☐ 25-34 vuotta
- ☐ 35-44 vuotta
- ☐ 45-54 vuotta
- ☐ 55-64 vuotta
- ☐ 65+ vuotta

2. Sukupuoli *

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Muu

3. Asuminen Uuraisilla *

- ☐ Asun vakituisesti
- ☐ Olen kesäasukas/mökkiläinen
- ☐ En asu Uuraisilla

4. Kuinka liikunnallinen olet mielestäsi? *

- ☐ Erittäin liikunnallinen
- ☐ Melko liikunnallinen
- ☐ Vähän liikunnallinen
- ☐ En liiku koskaan

5. Kuinka usein harrastat hyöty- tai arkiliikuntaa? *

	Päivittäin	Useita kertoja viikossa	Joitakin kertoja kuukaudessa	Harvemmin kuin 1 krt. kk	En koskaan	En osaa sanoa
Teen kotiaskareita (esim. siivous, piha- & puutarhatyöt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Teen asiointimatkan (esim. kauppaan, postiin) kävellen tai pyörällä	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ulkoilutan lemmikkiäni	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Marjastan/sienestän/metsästän/teen puuhommia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muulla tavoin (voit kuvata tätä kohdassa 5.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Mikäli vastasit "muulla tavoin", miten toteutit sen?

7. Miten kuljet työ-, asiointi- tai koulumatkasi? ^a

	Päivittäin	Useita kertoja viikossa	Jotakin kertoja kuukaudessa	Harvemmin kuin 1 krt. kk	En koskaan/ En osaa sanoa
Yksityisautolla tai muulla motorisajoneuvolla	☐	☐	☐	☐	☐
Polkupyörällä	☐	☐	☐	☐	☐
Sähköpyörällä	☐	☐	☐	☐	☐
Kävelen	☐	☐	☐	☐	☐
Julkisilla kulkuvälineillä	☐	☐	☐	☐	☐
Sähköpotkulaulalla tms.	☐	☐	☐	☐	☐
Muulla tavoin	☐	☐	☐	☐	☐

8. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyttte ja hikoilette? ^a

- ☐ Päivittäin
- ☐ 4-6 krt. viikossa
- ☐ 2-3 kertaa viikossa
- ☐ kerran viikossa
- ☐ 2-3 krt. kuukaudessa
- ☐ Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- ☐ En harrasta liikuntaa

9. Osallistuttako ohjattuun liikuntatoimintaan. Jos osallistutte, mikä on taho? Voit valita useita eri vaihtoehtoja. ^a

- ☐ En osallistu ohjattuun liikuntatoimintaan
- ☐ Osallistun kunnan liikuntapalveluiden toimintaan
- ☐ Osallistun kansalaisopiston toimintaan
- ☐ Osallistun työpaikan ohjattuun liikuntatoimintaan
- ☐ Osallistun liikunta-, urheiluseuran tai muun yhdistyksen ohjattuun liikuntatoimintaan
- ☐ Osallistun kaupallisen / yksityisen liikuntayrityksen toimintaan
- ☐ Joku muu
- ☐ En osallistu

10. Mikä merkitys liikunnalla on teille oman hyvinvointinne kannalta? *

- ☐ Koen, että liikunta lisää hyvinvointiani merkittävästi
- ☐ Koen, että liikunta lisää hyvinvointiani jonkin verran
- ☐ Liikunnalla ei ole merkitystä omaan hyvinvointiini
- ☐ En osaa sanoa

11. Haluaisitteko liikkua nykyistä enemmän? *

- ☐ Kyllä
- ☐ En

12. Estääkö tai vähentääkö joku seuraavista asioista liikkumistanne? *

	Ensis	Vähentää	Ei vaikuta liikkumiseeni	En osaa sanoa/ ei koske minua
Rahan puute	☐	☐	☐	☐
Ajan puute	☐	☐	☐	☐
Apea mieliala tai yleinen väsymys	☐	☐	☐	☐
Läheisten tai ystävien kielteinen suhtautuminen liikuntaan	☐	☐	☐	☐
Tiedon puute liikumismahdo- llisuuksista	☐	☐	☐	☐
Koen, että liikuntapaikat ei ole tarkoitettuja minun kaluisilleni ihmisille	☐	☐	☐	☐
Liikuntataitojen puute	☐	☐	☐	☐
Liikunnanohjauksen tai ohjatun liikunnan puute	☐	☐	☐	☐
Sopivat liikuntapaikat ovat liian kaukana tai huonosti saavutettavissa	☐	☐	☐	☐
Liikumispaikkojen huono kunto	☐	☐	☐	☐
Ei ole kavereita, joiden kanssa lähtisin liikkumaan	☐	☐	☐	☐
Liikuntapaikoille meneminen/oleminen on turvaton muiden ihmisten takia	☐	☐	☐	☐
joku muu (esim. sää, pienet lapset, vuorotyö, oma sairaus tai vamma). Voit kirjoittaa sen kohtaan 13.	☐	☐	☐	☐

13. Mikäli vastasit kysymykseen 12: "joku muu", niin mikä asia estää tai vähentää sinua liikkumasta?

14. Mikä motivoi (kannustaa, innostaa) sinua liikkumaan? *

15. Miten tärkeäksi koette Uuraisten kunnan roolin seuraavien palveluiden järjestämisessä? *

	Erittäin tärkeä	Tärkeä	Melko tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei lainkaan tärkeä	En osaa sanoa
Lasten ja nuorten liikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ikkäntyneiden liikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Koululaisliikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erityisryhmien liikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aikuis- ja työikäisten liikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kilpa- ja huippu-uhrheilu	☐	☐	☐	☐	☐	☐

16. Entä kuinka tyytyväinen olette Uuraisten kunnan toimiin näiden palvelujen järjestämisessä? *

	Erittäin tyytyväinen	Tyytyväinen	Melko tyytyväinen	Ei kovin tyytyväinen	Ei lainkaan tyytyväinen	En osaa sanoa
Lasten ja nuorten liikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ikkäntyneiden liikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Koululaisliikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erityisryhmien liikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aikuis- ja työikäisten liikunta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kilpa- ja huippu-uhrheilu	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17. Mitä seuraavista liikuntapaikoista olette käyttänyt Uuraisilla edellisten 12 kuukauden aikana? *

	Useita kertoja viikossa	Kerran viikossa	Jotakin kertoja kuukaudessa	Harvemmin, kuin kerran kuukaudessa	En koskaan	En osaa sanoa
Kevyen liikenteen väylät (lenkkeily, pyöräily ym.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuntoradat, ulkoilureitit, luontopolut	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuntosali	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Koulujen liikuntasalit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hiihtoladut	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Urheilu- ja pallokentät	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uimarannat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frisbeegolfradat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luistelupaikat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pump track -rata	☐	☐	☐	☐	☐	☐

18. Mikä Uuraisien liikuntapaikoista on mielestäsi kaikkein tärkeimmät? Voit perustella vastauksesi kysymyksessä 19 (halutessasi). *

Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.

- ☐ Kevyen liikenteen väylät (lenkkeily, pyöräily ym.)
- ☐ Kuntoradat, ulkoilureitit, luontopolut
- ☐ Kuntosali
- ☐ Koulujen liikuntasalit
- ☐ Hiihtoladut
- ☐ Urheilu- ja pallokentät
- ☐ Uimarannat
- ☐ Frisbeegolfradat
- ☐ Luistelupaikat
- ☐ Pump track -rata

19. Tähän voit perustella, miksi edellisessä kysymyksessä (kysymys 18) valitsemasi liikuntapaikka /liikuntapaikat ovat mielestäsi hyviä.

20. Kuinka paljon mielestäsi otat itse vastuuta omasta hyvinvoinnistasi? *

- ☐ Paljon
- ☐ Melko paljon
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Vähän
- ☐ En juuri lainkaan

21. Kuinka paljon arvioit harrastamastasi liikunnasta tapahtuu Uuraisilla? *

- ☐ 1/3
- ☐ 2/3
- ☐ 3/3 Kaikki
- ☐ 0%, Ei yhtään

22. Kuinka tyytyväinen olette Uuraisten liikuntapaikkoihin ja -palveluihin? *

	Erittäin tyytyväi- nen	Melko tyytyväinen	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön
Tyytyväisyys Uuraisten liikuntapaikkoihin ja - palveluihin	☐	☐	☐	☐

23. Suositteletko Uuraisten liikuntapaikkoja ja palveluita muille? *

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

24. Millaisia palveluita tai asioita toivoisit kunnan liikuntapalveluilta?

25. Miten hyvin tiedät Uuraisten liikuntamahdollisuuksista? 1 = hyvin vähän, 5 = erittäin paljon *



26. Haluan osallistua Uurainen -tuotepalkinnon arvontaan ja siksi jätän tähän nimeni ja puhelinnumeroni. Mikäli et osallistu arvontaan, siirry suoraan kysymykseen 27.

27. Vapaa sana (ei pakollinen)

Tämä ei ole Microsoftin luomaa tai suosittelemaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.

