



LIKKUMISSUUNNITELMA 2025-

Sivistyslautakunta 26.3.2025

TIIVISTELMÄ

Karstulan kunnan liikkumissuunnitelman tarkoituksena on tehdä näkyväksi kuntalaisten liikkumisen ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi asetettuja linjauksia. Tarjota liikuntamahdollisuuksia kaikille ikäryhmille ja taitotasoille. Edistää terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Lisätä yhteisöllisyyttä ja sosiaalista osallisuutta liikunnan kautta. Vähentää terveyseroja väestön keskuudessa.

Liikkumissuunnitelma tukee ja vahvistaa Karstulan kunnan liikuntapalveluiden tarjontaa. Tavoitteena on kehittää käytännön liikuntatoimintaa vastaamaan paremmin tarpeita ja kysyntää sekä edistää kuntalaisten hyvinvointia ja lisätä omaehtoista liikuntaa.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	Kunnan liikkumissuunnitelman lähtökohdat.....	3
2.	Kohti liikunnallista elämäntapaa	3
3.	Nykytilan kartoitus, liikuntapaikat.....	4
3.1	Sisäliikuntapaikat.....	4
3.2	Ulkoliikuntapaikat.....	4
3.3	Muut (ei kunnan) liikunta- ja liikkumispaikat	6
4.	Nykytilan kartoitus, liikuntatoiminta	6
4.1	Yleinen liikuntatoiminta	6
4.2	Ikääntyvien liikuntatoiminta.....	7
5.	Liikuntaseurat ja yhdistykset	7
5.1	Karstulan alueen aktiiviset liikuntaseurat	8
5.2	Liikuntatoimintaa toteuttavat, muut kuin liikuntaseurat.....	8
6.	Kunnan liikuntatoiminnan tavoitteet	9
7.	Toimenpiteet	9
8.	Kuntalaisten osallistaminen.....	9
9.	Seuranta ja arviointi	10



1. KUNNAN LIIKKUMISSUUNNITELMAN LÄHTÖKOHDAT

Kuntalain mukaan kunnan tehtävänä on edistää asukkaiden hyvinvointia.

Liikuntalaissa suositellaan, että kunta luo edellytyksiä liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä. Kunnan tulee tukea terveyttä edistävää liikuntaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja, tukea yhdistyksille sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon eri kohderyhmät.

Liikuntalain tavoitteena on edistää:

- Eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa.
- Väestön hyvinvointia ja terveyttä.
- Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista.
- Lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä.
- Liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta.
- Huippu-urheilua.
- Liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita.
- Eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa

Karstulan kuntastrategiassa luvataan panostaa kaikkien kuntalaisten hyvinvointiin. mm. vahvistamalla sekä harrastamisen edellytyksiä että yhdistysten rahoitusta.

Tämän suunnitelman on tarkoitus tukea Karstulan kuntastrategian tavoitteita ja edistää kuntalaisten hyvinvointia sekä lisätä omaehtoista liikuntaa.

2. KOHTI LIIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA

Kaikki kuntalaiset ovat asiakkaitamme ja yhteistyökumppaneitamme. Liikkumissuunnitelma on keino rakentaa yhdessä hyvän elämän tekijöitä Karstulaan sekä toteuttaa Karstula strategiaa ja kunnan hyvinvointisuunnitelman toteuttamista.

Karstulan kunnan liikkumissuunnitelman tarkoituksena on tehdä näkyväksi kuntalaisten liikkumisen ja hyvinvoinnin vahvistamiselle asetettuja linjauksia. Tarjota liikuntamahdollisuuksia kaikille ikäryhmille ja taitotasoille. Edistää terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Lisätä yhteisöllisyyttä ja sosiaalista osallisuutta liikunnan kautta. Vähentää terveyseroja väestön keskuudessa.

Liikkumissuunnitelma tukee ja vahvistaa Karstulan kunnan liikuntapalveluiden tarjontaa. Tavoitteena on kehittää käytännön liikuntatoimintaa vastaamaan paremmin tarpeita ja kysyntää.

Karstusia motivoi liikkumaan monipuoliset, helposti saavutettavat sekä edulliset tai maksuttomat liikuntapaikat. Liikuntapaikkaverkosto on kunnan kokoon nähden monipuolinen ja melko kattava.

Karstulan aktiiviset yhdistykset ja seurat ovat kunnan liikuntapalveluiden tärkein yhteistyöverkosto. Tuetaan ja vahvistetaan edelleen niiden olemassaoloa.

3. NYKYTILAN KARTOITUS, LIIKUNTAPAIKAT

3.1 SISÄLIIKUNTAPAIKAT

Liikuntahalli

- palloilusali 22 x 32 m (2 lohkoa)
- tanssi-/peilisali
- pienliikuntatila, tatami
- pienliikuntatila, pienet lapset
- ilma-aserata / tikanheitto / darts

Heikin Tupa

- pienliikuntatila

3.2 ULKOLIIKUNTAPAIKAT

Keskustan yleisurheilukenttä

- suorituspaikoilla ja juoksuradalla Novotan-pinnoite
- kuusi juoksurataa
- nurmipintainen keskuskenttä
- frisbeegolf harjoituskori
- katsomo
- huoltorakennus, missä pukuhuoneet ja välinevarasto
- kunnan välineet kuntalaisten käytettävissä

Keskustan kivituhkapintainen kenttä

- tenavakentät pesäpalloon 2 kpl
- talvisin jäädytettynä luisteluradaksi + kaukalo

Tennis

- tenniskenttä (käyttö kuntalaisille ilmaista)

Hammeri

- skeitti / skuuttiparkki
- lasten ”kuntorata” Hammerin ympärillä
- pulkkamäki



Yhtenäiskoulun piha-alue

- 2 monitoimikaukaloa
- parkour-alue
- leikki- ja kiipeilyvälineitä

Ulkoilualueet, retkeilyreitit

- Hämeenniemen 4,7 kilometrin kuntorata, grillikota
- Hämeenniemen alueella on 18-väyläinen frisbeegolf-rata
- pulkkamäki Hämeenniemessä
- Kouheron reitti taukopaikkoineen n. 10 km patikkareitti kesäisin.
- Kirkkovuoren näkötornin ulkoilualue (näkötorni, laavu, metsäkirkko, wc)



Ladut

- Hämeenniemen 4,7 km kuntorata
- Kouheron reitti taukopaikkoineen n. 10 km
- Mustalampi n. 5 km
- Hammerin lähilatu koululaisille
- Järvilatua vaihtelevasti lumi- ja kelitilanteen mukaan

Lisäksi kyläkunnilla on kyläyhdistysten omia hiihtolatuja (osa kesäisin ulkoilureitteijä), joiden ylläpitoon kunta myöntää vuosittain kohdeavustusta.

Uimarannat

Lossinrannan uimala, Pääjärven rannalla

- hyppytorni (1 m, 3 m, 5 m)
- pukukopit
- vessat ja suihkut
- keinut

Heikkilänmäen uimaranta, Mustalammen rannalla

- pukukopit
- keinut
- vesivessa

Edellä mainittujen, virallisten uimarantojen lisäksi Karstulan kunnan alueelta löytyy useita uimapaikkoja, kuten esimerkiksi Hämeenniemi, Isohiekka (Rantakylä), Jyvänsniemi (Pääjärvenmäki) ja Vahangan uimapaikka. Nämä uimapaikat **eivät ole kunnan ylläpitämiä** rantoja ja sen vuoksi niissä ei suoriteta valvontaa.

Lähiliikuntapaikat / leikkipuistot

- Leijonapuisto (keskustan leikkipuisto)
- Ulkokuntoilualue / senioriliikuntapaikka (keskustan leikkipuisto)
- Armonlaakson leikkipuisto
- Heikkilänmäen leikkipuisto
- Taka-Wetkan leikkipuisto

3.3 MUUT (EI KUNNAN) LIIKUNTA- JA LIIKKUMISPAIKAT

- Karstulan Evankelisen opiston (KEO) liikuntasali
- Karstulan Evankelisen opiston (KEO) kuntosali
- Karstula Punttis (kuntosali)
- Karstulan Kunnonsali (kuntosali)
- Vallitien vauhtirata (Karstulan Urheiluautoilijat)
- Ravirata (Karstulan Hevosystäväinseura)
- Minigolf (Wanhat Wehkeet, Isomies)
- Beachvolley (Isomies)
- Talviuintipaikka + sauna (Avantouintiseura Kihaus)
- Rantakylän kuntoportaat
- Kyläkuntien liikuntapaikat (vanhat koulut, kylätalot, kaukalot, piha-alueet)



4. NYKYTILAN KARTOITUS, LIIKUNTATOIMINTA

4.1 YLEINEN LIIKUNTATOIMINTA

Kunta järjestää toimikauden aikana (elokuu-toukokuu) uimahallikuljetuksia lähikuntien uimahalleihin noin kerran viikossa. Matkasta peritään pieni omavastuuhintaa. Uimalipun kukin maksaa itse.

Liikuntapalvelut hankkii ja organisoii uimaopetuksen ja kuljetukset kaikille 2. vuosiluokan oppilaille. Uimaopetuksen toteuttaa Piispan uimahalli. Uimaopetuskertoja on yhteensä 5.

Liikuntapalvelut on vuosittain järjestämässä liikunnallista päiväleiritoimintaa pienille koululaisille. Päiväleirin tavoitteena on tuoda lapsille liikettä ja ohjattua toimintaa kesälomapäiviin, tarjota luontoelämyksiä, mukavaa seuraa ja kivaa tekemistä. Leirin aikana tutustutaan Karstulan lähialueen luonto- ja ulkoliikuntapaikkoihin, joihin kuljetaan yhdessä pyöräillen.

Liikuntaneuvonta on kunnan ja terveydenhuollon palvelu, jossa asiakasta tuetaan löytämään itselleen sopiva, omaa terveyttä edistävä liikuntamuoto. Tavoitteena on, että asiakas löytää itselleen

mieluisan liikkumistavan, jolla hän edistää omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Tapaamiset ajanvarauksella. Palvelu on maksuton.

Kunta toteuttaa vuosittain erilaisia liikunnan edistämisen kampanjoita ja haasteita kuntalaisille. Lisäksi tarjolla on liikuntapäiväkirjoja oman liikunta-aktiivisuuden seuraamiseen ja kirjaamiseen.

Kunnan liikuntasihteeri/liikunnanohjaaja on tarvittaessa yhdistysten ja seurojen apuna erilaisissa tapahtumissa, auttaa esim. markkinoinnissa, lainaa välineistöä ym.

Poikkihallinnollinen yhteistyö ja liikunnan edistäminen yhteistyössä varhaiskasvatuksen, koulun, työllisyysyksikön, teknisen palvelukeskuksen ja kunnan hyvinvointityön kanssa.

4.2 IKÄÄNTYVIEN LIIKUNTATOIMINTA

Seniorikuntosali-ryhmät. Kunnassa pidetään yllä kahta ohjatun kuntosalitoiminnan ryhmää seniori-ikäisille. Ryhmässä toteutetaan kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Nimellinen kausimaksu (mu-
kaillen kansalaisopiston kurssimaksuja). Ryhmää ohjaa liikunnan ammattilainen.

Tuolijumppa. Helppoa ja tehokasta liikuntaa ikääntyville. Soveltuu myös liikuntarajoitteisille. Tun-
nille on mahdollista osallistua myös etäyhteyden kautta. Etälaitteiden lainaaminen kunnasta on
mahdollista. Ilmainen osallistuminen. Ryhmää ohjaa liikunnan ammattilainen Heikin Tuvan pienlii-
kuntatilassa.

VoiTas-jumppa. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti ikäihmisille, jotka kokevat arjen askareet haasteel-
liseksi heikentyneet liikuntakyvyn vuoksi. Tunti sisältää tasapaino- ja voimaharjoituksia erilaisia väli-
neitä apuna käyttäen. Ilmainen osallistuminen. Ryhmää ohjaa liikunnan ammattilainen Heikin Tu-
van pienliikuntatilassa.

Pysäkkilenkit. Ulkoilua hyvässä seurassa. Rauhallinen tahti. Levähdyspenkit reitillä.

Aamujumppa tasapainopuistossa. Sopii kaikille. Ilmainen osallistuminen.

5. LIIKUNTASEURAT JA YHDISTYKSET

Karstulan kunnassa järjestötoiminta on aktiivista ja vireää. Kunnan alueella toimii useita kymmeniä jär-
jestöjä ja yhdistyksiä, jotka järjestävät monenlaista kuntalaisten hyvinvointia tukevaa ja edistävää toi-
mintaa.

Kunta tukee järjestöjä vuosittain myöntämällä tarveharkintaisesti toiminta- ja kohdeavustuksia. Päätök-
sen avustuksen myöntämisestä tekee sivistyslautakunta. Yhdistykset saavat myös maksutta käyttöönsä
liikuntatiloja alle 18-vuotiaiden ja yli 65-vuotiaiden liikuntatoiminnan järjestämiseen.

5.1 KARSTULAN ALUEEN AKTIIVISET LIIKUNTASEURAT

Karstulan Kiva (yleisseura)

Karstulan Kisa-Veikot (voimisteluliikunta)

Karstulan Naisvoimistelijat (voimistelu- ja kuntoliikunta)

KarMas (ammunta)

Karstulan Urheiluautoilijat (autourheilu)

Karstulan Koiraharrastajat

Karstulan Seudun Samoilit (retkeily)

Karstulan Hevosystäväinseura

Karstulan Tikkaseura

Kihaus (talvi/avantouinti)

Hongankolistajat (frisbeegolf)



5.2 LIIKUNTATOIMINTAA TOTEUTTAVAT, MUUT KUIN LIIKUNTASEURAT

Kangasahon Kyläyhdistys

Rantakylän Kyläyhdistys

Purolan Kyläyhdistys

Kimingin Kyläyhdistys

Kimingin Nuorisoseura

Syrjänmäen Pienviljelijäyhdistys

Eläkeliitto Karstulan osasto

Karstulan Seudun Invalidit

Karstula-Kyyjärvi 4H

Karstulan Seudun Sydänyhdistys

6. KUNNAN LIIKUNTATOIMINNAN TAVOITTEET

- **Kestävä liikkuminen.** Edistetään kävelyä ja pyöräilyä. Pidetään jalkakäytävät ja pyörätiet hyvässä kunnossa myös talvisin. Kannustetaan kulkemaan työ-, harrastus- ja koulumatkat lihasvoimin. Haastetaan mukaan myös paikkakunnan yrityksiä erilaisin tempauksin. Järjestetään vuosittain vähintään yksi yhteinen pyöräretki tai patikka/lenkkeilytapahtuma joko yksin kuntana tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Hyödynnetään alueen luontoliikuntamahdollisuuksia monipuolisesti.
- **Liikunnan lisääminen.** Kannustetaan kuntalaisia liikkumaan enemmän ja monipuolisemmin. Pidetään liikuntapaikat hyvässä kunnossa. Vahvistetaan yhdistysten toimintaedellytyksiä myös muuten, kuin rahallisella toiminta-avustuksella. Kehitetään ennakkoluulottomasti toimintoja ilmiöiden ja virtausten mukaisesti. Kokeillaan rohkeasti erilaisia toimintoja, tapahtumia ja ryhmätoimintaa kysynnän mukaan. Vaalitaan ja kehitetään hyvää yhteistyötä ja luodaan kaikenlaiselle yhteistyölle mahdollisuuksia. Palkitaan liikuntatoiminnan toteuttamisesta.
- **Ketään ei jätetä ulkopuolelle.** Varmistetaan, että jokaiselle halukkaalle on tarjolla vähintään yksi liikuntaharrastamisen mahdollisuus. Huolehditaan erityisesti lasten liikkumisesta ja tarjotaan monipuolisesti matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia, myös koulujen loma-ajoille.

7. TOIMENPITEET

- **Jatketaan toiminnassa olevia kunnan liikuntapalveluiden ryhmiä ja muita säännöllisiä toimintoja.** Perustetaan tarvittaessa uusia.
- **Järjestetään säännöllisesti liikuntatapahtumia ja -kampanjoita,** jotka kannustavat kuntalaisia liikkumaan.
- **Ollaan aktiivisesti mukana** järjestämässä liikuntatapahtumia ja toimintoja yhdessä muiden paikallisten toimijoiden kanssa
- **Vahvistetaan yhdistysten ja seurojen resursseja** toteuttaa liikuntatoimintaa. Tarjotaan erityisesti pyydettyä muunkinlaista kuin rahallista apua toiminnan järjestämiseen ja uusien toimintojen organisointiin. Palkitaan liikuntatoiminnan järjestämisestä.
- **Käynnistetään aktiivinen seuraparlamenttitoiminta.** Käynnistetään uutta ideoiden pohjalta.
- **Avoin vuoropuhelu ja yhteinen päämäärä** kunnan sisällä koulun, varhaiskasvatuksen, hyvinvointityön, kansalaisopiston ja liikuntapaikkojen hoidon kesken.

8. KUNTALAISTEN OSALLISTAMINEN

- Järjestetään avoimia kyselyitä ja työpajoja, joissa kuntalaiset voivat jakaa palautetta ja ideoitaan. Näiden tilaisuuksien avulla voidaan kerätä arvokasta tietoa siitä, minkälaisia liikuntapalveluita ja -tapahtumia asukkaat toivovat.

- Huolehditaan riittävästä tiedottamisesta. Hyvä tiedotus lisää kuntalaisten sitoutumista ja aktiivista osallistumista (verkkosivujen, sosiaalisen median, pylväsilmoitukset, puskaradio ja paikallislehti).
- Kutsutaan kuntalaiset mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Näin he pääsevät konkreettisesti vaikuttamaan siihen, minkälaisia liikuntamahdollisuuksia kunta tarjoaa.
- Luodaan kuntalaisista koostuva työryhmä, joka osallistuu liikuntatoiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen. Ryhmän jäsenet edustavat eri ikäryhmiä ja liikuntataustoja.

9. SEURANTA JA ARVIOINTI

- **Jatkuva toiminnan kehittäminen.** Arvioidaan säännöllisesti esim. seuraparlamentissa ja hyvinvointityön johtoryhmässä liikuntasuunnitelman vaikutuksia ja tehdään tarvittavia muutoksia.
- **Määritellään yhdessä selkeät mittarit ja tavoitteet,** joiden avulla voidaan seurata suunnitelman toteutumista.
- **Kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta** ja liikkumista edistävien toimien toteutumista seurataan vuosittain osana hyvinvointikertomusta.