

LIKKUEN KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ



KANNONKOSKEN LIIKUNTAOHJELMA

Kuntalaisten terveys, työkyky ja viihtyvyys ovat keskeisiä kunnan menestys- ja hyvinvointitekijöitä. Säännöllinen liikunta edistää tutkimusten mukaan merkittävästi terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä hyvinvointia. Se ennaltaehkäisee monia sairauksia ja parantaa elämänlaatua.

Kannonkoskelaiset voivat edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan liikkumalla ja noudattamalla säännöllisiä elämäntapoja.

Kunnan liikuntaohjelman tavoitteena on

- kannustaa kuntalaisia pitämään entistä paremmin huolta kunnostaan ja terveydestään
- innostaa ja opettaa lapsia ja nuoria liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen
- aktivoida erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia aikuisia ja ikääntyviä sopivan liikunnan pariin.

Kunta luo edellytyksiä asukkaiden liikuntaharrastuksille

- kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa
- tukemalla kansalaistoimintaa
- tarjoamalla liikuntapaikkoja
- järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.

Liikuntaohjelma on valmisteltu työryhmässä, johon ovat varsinaisina jäseninä kuuluneet Alpo Peltola (pj.), Erkki Oinonen, Risto Myllynen, Sakari Harju ja Hanna-Kaisa Pekkarinen (siht). Kunnanvaltuusto on hyväksynyt ohjelman 20.12.2010.

Editointi ja ulkoasu: Timelli Oy/Marja Kokkinen

Painotyö: Kyriiri Oy, 2011

LIIKUNNAN LÄHTÖKOHDAT

- Maa:** Kannonkoskella on erinomainen retkeilyyn, kuntoiluun ja liikuntaan sopiva maasto kangasmetsineen ja merkittyine reitteineen.
- Vesi:** Kannonkosken puhtaat, runsaat vesistöt erilaisiin virkistys- ja kuntotapahtumiin.
- Ilma:** Suomenselän mäntymetsien puhdas ilma.
- Tuli:** Kunnan, Piispalan ja paikallisten seurojen tarjoamat kuntoilu- ja liikuntamahdollisuudet ovat sytykkeenä roihuavalle liikuntainnostukselle.

LIIKUNNALLISET KANSALAISTAIDOT

Hiihtotaito

Uimataito

Suunnistus- ja luonnossa liikkumisen taito

Pyöräilytaito

Tanssitaito



HARRASTELIIKUNNAN HAUSKAT MUODOT

Arki- ja hyötyliikunta:

Arkisissa askareissa tapahtuvalla fyysisellä aktiivisuudella on usein myös positiivisia vaikutuksia terveyteen. Hyvää arki- tai hyötyliikuntaa ovat esimerkiksi koulu-, työ- ja kauppamatka kävellen tai pyöräillen, siivoaminen, lumen luonti, haravointi ym. kotiaskareet, marjastus, metsästys, halonhakkuu, portaiden nousut, lasten kanssa telmiminen.

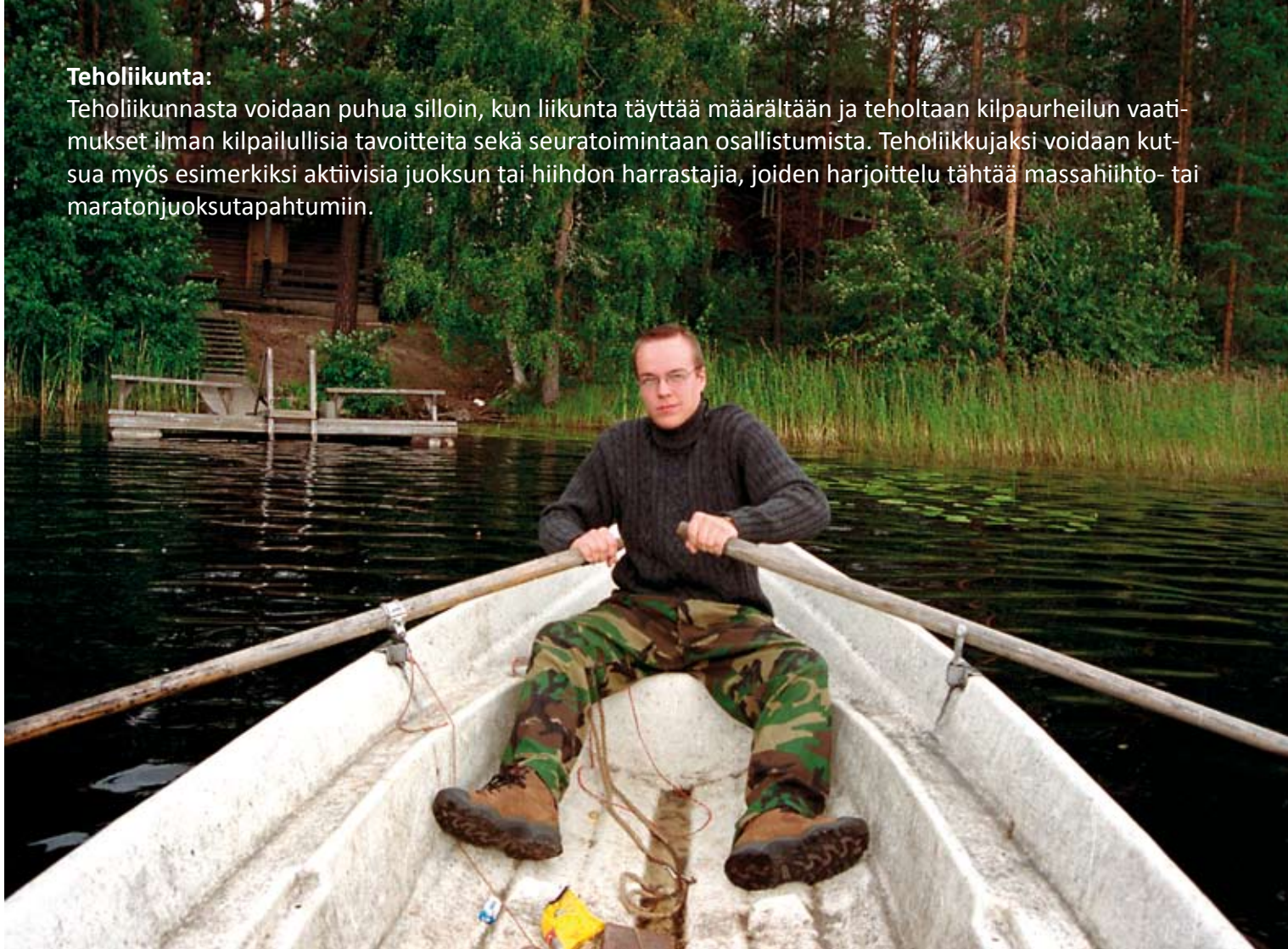
Kuntoliikunta:

Tavoitteena on kestävyuden (hengitys- ja verenkiertoelimistö), lihaskunnan, liikkuvuuden, tasapainon ja koordinaation parantaminen. Hyviä kuntoliikuntamuotoja ovat esimerkiksi kuntosali, pallopelit, kävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily, uinti, tanssi.



Teholiikunta:

Teholiikunnasta voidaan puhua silloin, kun liikunta täyttää määrältään ja teholtaan kilpaurheilun vaatimukset ilman kilpailullisia tavoitteita sekä seuratoimintaan osallistumista. Teholiikkujaksi voidaan kutsua myös esimerkiksi aktiivisia juoksun tai hiihdon harrastajia, joiden harjoittelu tähtää massahiihto- tai maratonjuoksutapahtumiin.



KANNONKOSKEN LIIKUNTAPAIKAT JA -ALUEET

Kunnan omistamia ja ylläpitämiä liikuntapaikkoja:

- 1 Keskusurheilukenttä (yleisurheilu ja palloilu)
- 2 Tenniskenttä-jääkiekkokenttä
- 3 Koulun liikuntasali (valmis syksyllä 2012)
- 4, 5 Uimarannat (Kankaalanranta ja Nuottala)
- 6 Leikkikenttä
- 7 Raholan kuntoilusali (tilat POP-pankin)
- 8 Kiihkovuoren kuntorata/valaistu latu
- 9 Oravaniemen suunnistusmaasto
- o Kirkonkylän luontolenkki
- o Luontoreitistö ja maakuntaura

Piispalan liikuntatilat:

10 Päärakennus

- o Liikuntasali (16 x 28 m)
- o Yläsali (tanssi-, jousi- + ilma-aseammunta- ja tempuilutila)
- o Voimailusali
- o Sisäseinäkiipeilytila korkeus 5 m

10 Liikuntakeskus PiiSpa

- o Uimahalli (25 m allas, hyppytorni, lastenallas, monitoimiallas)
- o Jäähalli (myös kesällä, curling)
- o Keilarata (4 rataa)
- o Kuntosali
- o Ilma-aseammuntatila

10 Ulkoliikuntapaikat Piispalassa

- o Tekonurmikenttä/katettu ylipainehalli (62 x 90 m, korkeus 18 m)
- o Kiipeilytorni 12m (köysilaskeutuminen, seinäkiipeily, jääkiipeily)
- o Tenniskentät 2 kpl
- o Hiihtoladut/kuntoradat (4,5 km valaistu)
- o Ensilumenlatu
- o Retkihiihtoladut
- o Hiihtomaa/pulkkamäki/half pipe
- o Uimaranta (hyppytorni, venelaituri myös liikuntarajoitteisille)
- o Erilaisia este- ja taitoratoja maastossa
- o Suunnistusmaasto

Piispalan palvelupaketin kautta Kannonkosken kuntalaisilla on mahdollisuus käyttää Piispalan liikuntapalveluita normaalihintaa edullisemmin tai jopa ilmaiseksi.

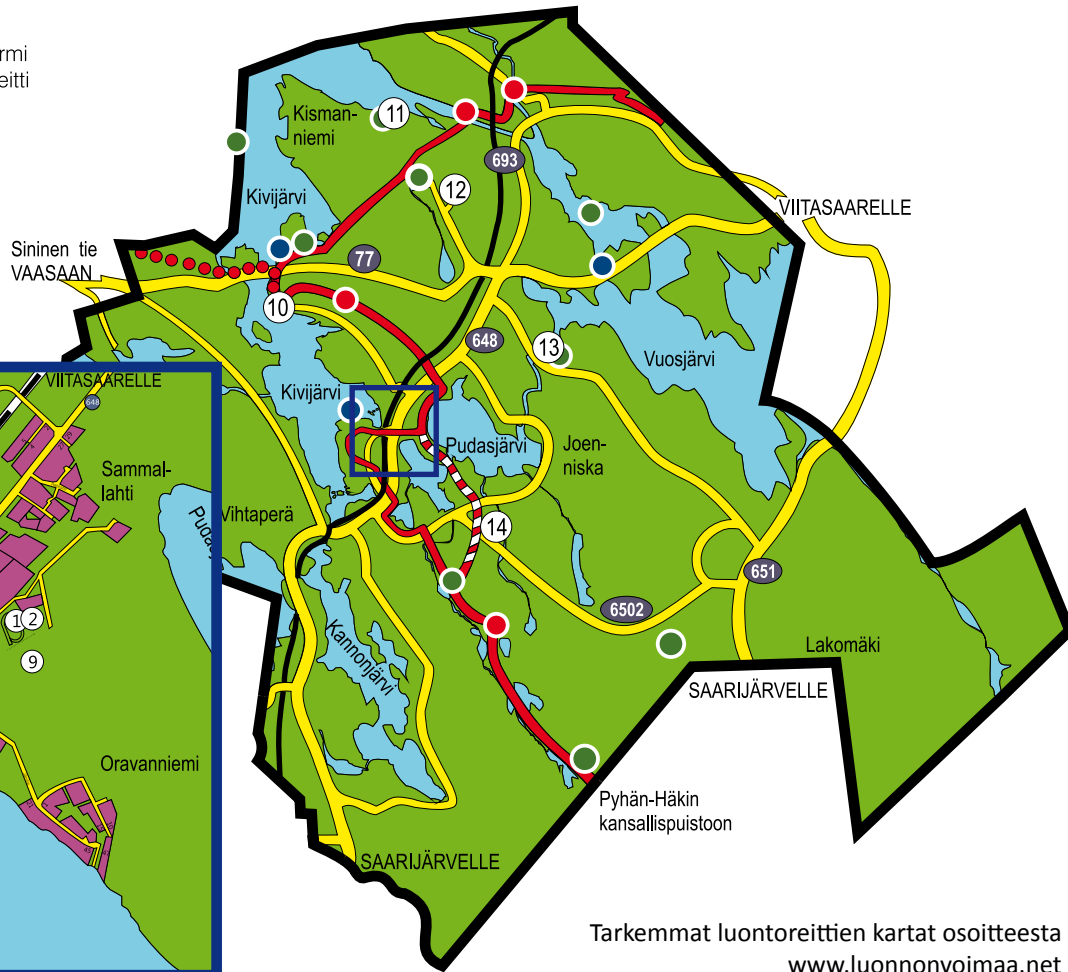
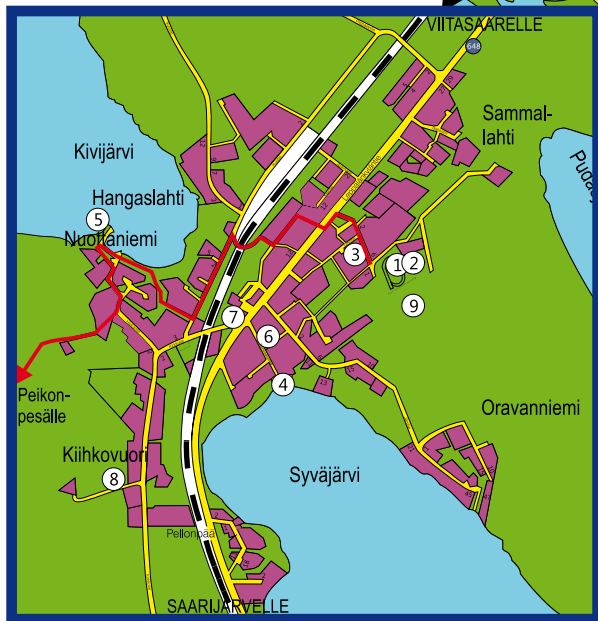
Muita liikuntapaikkoja:

- 11 Isohiekka (kalastus, uinti, retkeily)
- 12 Teeriharjun moottoriurheilurata
- 13 Hilmonkosken tanssilava
- 14 Teemmä-talli (maneesi ja ratsastusmaasto)

Erä- ja ulkoilureitit:

- Keski-Suomen eräreitti Lapinsormi
- Maakuntaura, kävely- ja hiihtoreitti
- - hiihtolatu
- maantie
- Kirkonkylän luontolenkki

- Maakuntauran levähdyspaikat
- laavut
- veneiden laskupaikat



Tarkemmat luontoreittien kartat osoitteesta
www.luonnonvoimaa.net

Liikuntasuositus alle kouluikäisille

Lapsi liikkuu luonnostaan. Liikkumalla kehittyvät perustaitojen ohella havaintomotoriset taidot sekä suhde omaan itseen ja ympäristöön.

Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä.

Aikuisen tehtävä on antaa lapselle mahdollisuus liikkumiseen.

Päiväkodin ja esikoulun yhteistyö kodin kanssa on tärkeää.

Varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmassa painottuvat liikunta ja leikki.

Kaikkea oppimista tuetaan liikkumisen keinoin.

Neuvolassa ohjataan liikuntakasvatukseen mm. NEUVOKAS PERHE -kortin avulla.

Kansalaisopisto, seurakunnan perhe- ja päiväkerho sekä mm. MLL pyrkivät huomioimaan lasten liikuntakasvatuksen omassa toiminnassaan.

Varhaiskasvatuksen toimintatapoja, joita voi soveltaa hyvin myös kotona:

- liikunnalliset aamuhetket
- metsäretket
- liikuntatuokiot
- ulkoliikunta
- Piispalan hyödyntäminen (uinti, luistelu, tempuradat)
- monipuolinen liikkuminen osana päivittäistä toimintaa.



Liikuntasuositus 7-18 vuotiaille

- 1-2 tuntia päivässä liikuntaa monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
- Ruutuaikaa viihdemedian ääressä enintään kaksi tuntia päivässä.

Liikunta ja liikkuminen ovat osa lapsen ja nuoren arkea. Koululiikuntatunnit eivät yksin riitä, vaan annos täyttyy pitkin päivää tapahtuvista liikuntatuokioista: pihaleikeistä, koulumatkoista, välitunti liikunnasta, hyötyliikunnasta, perheliikunnasta ja liikuntaharrastuksista.



Kodin toimenpidetavoitteet:

- innostaa ja kannustaa lapsia liikkumaan säännöllisesti ja monipuolisesti
- huolehtia mahdollisuuksien mukaan, että lapset pääsevät harrastustensa pariin
- huolehtia liikunta-asusteiden ja tarvittavien liikuntavälineiden hankinnasta
- kiinnittää huomiota säännöllisiin ruokailuaikoihin ja terveellisiin ruokailutottumuksiin
- huolehdittava lasten säännöllisestä nukkumaanmenosta ja riittävän pitkästä unesta.



Työikäisten aikuisten liikuntasuosituksset

- Kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2,5 tuntia reippaasti tai reilu tunti rasittavasti.
- Lisäksi lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta parantavaa liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa (venyttely, voimistelu, tanssi, kuntojumppa, kuntosaliharjoittelu, erilaiset pallopelit).

Omat toimenpidetavoitteet:

- oma asennoituminen: liikunta on hauskaa ja mielekästä
- omaehtoinen ja omatoiminen liikunta
- läheisten merkitys ja kavereitten kannustus.

Työpaikkaliikunnan toimenpidetavoitteet:

- haaste työpaikoille liikunnan lisäämiseen
- haaste tupakoimattomiin työyhteisöihin ja kuntaan
- työnantajat kannustamaan työntekijöiden liikuntaa ja järjestämään tyky- ja tyhy-toimintaa
- taukoliikunta tavaksi
- työterveyshuolto jakamaan liikuntareseptejä
- liikunnan ja terveelliset elämäntapojen merkityksen jatkuva korostaminen.

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin

2 t 30 min reippaasti

tai

1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18-64 -vuotiaille

UKK-instituutti
2009



Vapaa-aika-, liikunta- ja järjestötoiminnan toimenpidetavoitteet:

- tempaukset ja testaukset (lähtötaso + seuranta)
- painonhallintakurssit ja koulutukset esim. kansalaisopiston kautta
- muistutus liikunnan merkityksestä kaikille yhdistyksille omia toimintojaan suunnitellessaan.

Kirjaston hyvinvointituvassa on tarjolla paljon tietoa ja kunto-oppaita eri ikäkausille!



***Ei koskaan ole liian myöhäistä aloittaa liikunnan harrastamista.
Aina on liian aikaista lopettaa.***

Terveyssuositus ikäihmisten liikuntaan

- Säilytä aktiivinen elämäntapa terveyden edistämiseksi ja säilyttämiseksi.
- Kestävyystyypistä liikkumista:
 - joko kohtuullisesti kuormittavaa vähintään 30 min viidesti viikossa tai
 - kuormittavampaa vähintään 20 min kolmasti viikossa
 - tai edellisten yhdistelmä.
- Lisäksi kevyitä arjen askareita, hyötyliikuntaa (tiskaus, itsestään huolehtiminen)
- ja kohtuullisesti kuormittavaa, mutta lyhytkestoista (kävely autolle, kauppaan, asiointiin).
- Edellisten lisäksi vähintään 2 kertaa viikossa lihaskuntaa vahvistavia harkoituksia, 8 -10 liikettä 10-15 toistoa kahtena pv viikossa.
- Jos haluaa parantaa kuntoa ja estää lihomista, minimisuositukset tulisi ylittää.
- Liikkuvuuden ylläpitämiseksi venyttelyä vähintään 2 x vk vähintään 10 min kerrallaan.

Ikäihmisten omat toimenpidetavoitteet:

- Oma asennoituminen: Ei koskaan ole liian myöhäistä aloittaa liikunnan harrastamista. Aina on liian aikaista lopettaa.
- Omatoimisuus: arjen askareet, hyötyliikunta.
- Omaisten ja lähipiirin kannustus ja apu liikuntaharrastuksen ja arkiliikunnan ylläpitämiseksi.
- Muista myös ravinnon ja muiden terveyteen vaikuttavien tekijöiden vaikutus.

Vapaa-aika-, liikunta- ja järjestötoiminnan toimenpidetavoitteet:

- Liikunta tai edes pieni fyysinen aktiivisuus mukaan kaikkiin järjestökokoontumisiin.
- Piispan ja Raholan kuntosalin mahdollisuuksien hyödyntäminen.
- Esteetön kulkumahdollisuus ulkoilupaikoille omin avuin ja apulaitteita käyttäen.

LIIKUNTASUORITUKSET

Kuntokortin avulla voit seurata omaa liikkumistasi vuoden ajan.

vko	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ma																										
ti																										
ke																										
to																										
pe																										
la																										
su																										
vko	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ma																										
ti																										
ke																										
to																										
pe																										
la																										
su																										

- kävely = KÄ
- pallopelit = PA
- kuntosali = KS
- uinti = UI
- pyöräily = PY

- hölkkä = HÖ
- voimistelu = VO
- vesivoimistelu = VV
- hyötyliikunta = HL (esim. portaiden nousu, puutarhan hoito, lumen luonti, haravointi)

- hiihto = HI
- sauvakävely = SKÄ
- tanssi = TA
- jokin muu, mikä _____