

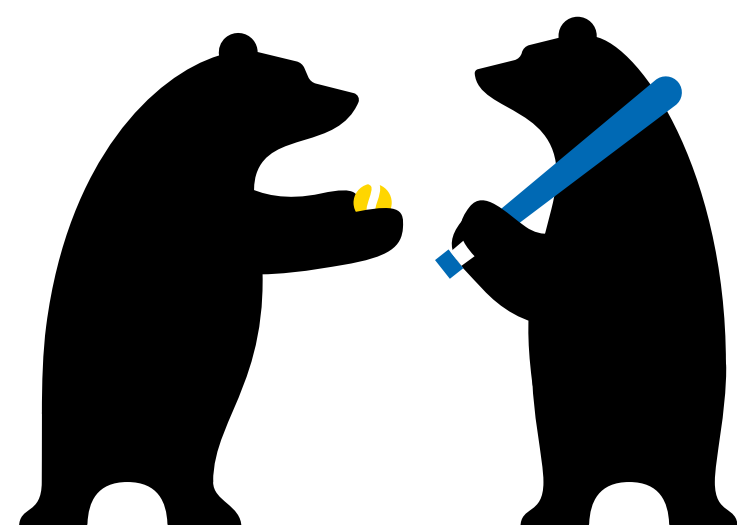


Lähdetääs liikkeel!

Porin kaupungin liikkumisohjelma



PORI



Mu Pori -liikkumishjelma

Tekijät: Suunnitelmatyön ohjausryhmä sekä
vastuukonsultit Jan Norra ja Ari Karimäki //
North Sport Consulting Oy

Ulkoasu ja taitto: Pirjo Uusitalo-Aura //
North Sport Consulting Oy 2023

Kuvituskuvat: Porin kaupunki

Sisällysluettelo

LÄHTÖKOHTIA

Ohjelman tarkoitus ja laatimistapa.....	3
Liikkumattomuuden yhteiskunnallinen haaste.....	4
Yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutossuuntia ...	5

NYKYTILANTEEN TARKASTELUA

Liikkumisen edistämisen osa-alueet	7
Nostoja liikkumisen edistämisestä Porissa.....	8
Liikkumisen ekosysteemi	9
Osallistamisen nostoja.....	10

OHJELMAN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Kaupunkiorganisaation liikkumisen edistäminen.....	13
Tukitoiminnot	14
Liikkumisen olosuhteet.....	15
Palvelut	16

LIITE

Ohjausryhmän kokoonpano	17
-------------------------------	----

Ohjelman tarkoitus ja laatimistapa

Suomalaiset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän, millä on laaja-alaisia vaikutuksia kansanterveyteen ja näin myös merkittäviä kansantaloudellisia vaikutuksia. Tämä ilmiö on tunnistettu myös hallitustasolla, joka on käynnistänyt kaikki hallinnonalat kattavan liikunnalliseen elämäntapaan ja toimintakykyyn keskittyvän Suomi liikkeelle-ohjelman, jossa yhtenä toimenpiteenä on poikkihallinnollinen terveyden edistämisen huomiointi kuntien strategioissa. Uusimmassa kaupunkistrategiassa Porin todetaan olevan sujuvan arjen ja kestävä kasvun kotikaupunki, jossa kaikilla olisi mahdollisuus osallistumiselle, vaikuttamiselle ja turvalliselle asumiselle. Tätä toteutetaan liikkumisen poikkihallinnollisella edistämällä, eri kohderyhmät huomioon ottavilla esteettömien ja saavutettavien olosuhteiden liikuntapalveluilla, kolmannen sektorin toimijoiden tukemisella sekä liikkumisen olosuhteiden rakentamisella ja ylläpitämisellä.

Porin liikkumishjelman tarkoituksena on konkreettisten liikkumista edistävien toimenpiteiden lisäksi toimia työkaluna, jonka avulla ohjataan rakenteellisia muutoksia kaupungin organisaatiokulttuuriin liikkumisen edistämiseksi. Tällöin liikkuminen ja fyy-

sinen aktiivisuus tulee nähdä perinteisen "määrätyssä ajassa ja paikassa tapahtuvan toimintakykyä kehittävän suorituksen" lisäksi arkeen integroituina tapoina, jotka edistävät hyvinvointia lisäämällä liikettä ja tauottamalla pitkäaikaista paikallaanoloa. Kaupungin toimialojen toimintaa ja hankkeita tukevana työkaluna asiakirjaa tulee tarkastella aika-ajoin, ja mahdollisesti määrittää uusia toimenpiteitä ja tavoitteita poikkihallinnollisesti.

Liikkumishjelmää varten koottiin 15 hengen ohjausryhmä kaupungin eri toimialoilta rakentamaan ja kommentoimaan liikkumishjelman toimenpiteitä ja tavoitteita. Toimenpiteiden luomiseksi on osallistettu monipuolisesti kaupunkilaisia asukaskyselyillä sekä haastatteluilla. Asiakirjan tavoitteisiin saatiin kommentteja vanhusneuvostolta, SAMK:n gerontologian lehtoreilta ja vammaisneuvostolta. Prosessin läpiviemisessä on ollut mukana asiantuntijayritys North Sport Consulting Oy. Alapuolella on kuvattu liikkumishjelman prosessi vuosien 2023 ja 2024 aikana.

TOUKO-HEINÄKUU 2023 Kohti liikkumishjelmää

- Ohjelmatyön valmistelu
- Keskustelu SuomiAreenassa
- Liikunnallisen elämäntavan asiantuntijan rekrytointi



ELO-SYYSKUU 2023 Organisoituminen

- Ohjelmatyön ohjausryhmän nimeäminen
- Ohjausryhmän kokoontuminen 31.8.
- Osallistaminen (Kyselyt, haastattelut ja kommentit)

LOKAKUU 2023 Nykytilan arviointi ja toimenpiteiden määrittely

- Kaksi ohjausryhmän kokoontumista (2.10. & 16.10.)
- Osallistamiskyselyiden tulosten tarkastelu ja liikkumisen olosuhteiden nykytilanteen arviointi
- Toimenpiteiden ja tavoitteiden määrittely



MARRASKUU 2023 Asiakirjan rakentaminen

- Ohjausryhmän neljäs kokoontuminen (6.11.)
- Asiakirjan sisällön pohdinta ja työstäminen



JOULUKUU 2023 Liikkumishjelman kommentointi ja viimeistely

- Ohjelma-asiakirjan vienti kommentoitavaksi
- Ohjelma-asiakirjan viimeistely



VUOSI 2024

- Toimialojen johtoryhmäkierros
- Lautakuntien ja vaikuttamistoimielimien kommentointikierros
- Päätöksenteko

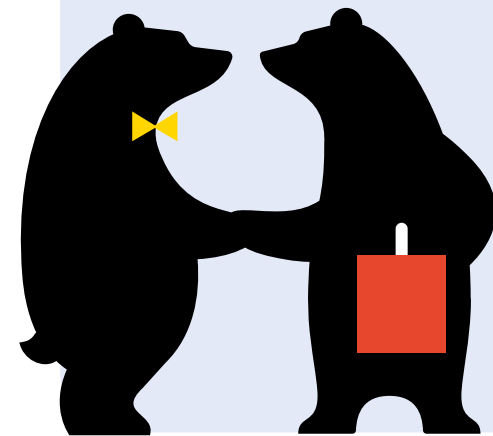


Vähäisen liikunnan yhteiskunnallinen haaste

Vähäinen liikuminen sekä pitkäaikainen päivittäinen paikallaanolo ovat kasvaneet merkittäviksi terveyttä heikentäviksi riskitekijöiksi nyky-yhteiskunnassa. Inaktiivisuuden myötä ovat lisääntyneet erilaiset elintapasairaudet, joilla on suoria vaikutuksia terveydenhoidon kuluihin, sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeisiin. Liikkumattomuus ja heikko toimintakyky näkyy myös porilaisissa lapsissa ja nuorisssa, sillä 43 prosentilla 5.- ja 8.-luokkalaisista toimintakyky on terveyttä kuluttavalla tai haittaavalla tasolla, kun tarkastellaan vuoden 2023 valtakunnallisia Move! -mittauksia.

Porin kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa tuodaan esiin liikunnan edistämisen painopisteessä tavoitteina muun muassa lasten ja nuorten päivittäinen liikuminen tunnin verran, sekä UKK-instituutin laatimien liikunnan suositusten täyttäminen eri ikäryhmissä. Porin poikkihallinnolliseen liikumisohjelmaan on luotu niitä keskeisiä toimenpiteitä, joilla pyritään edistämään kaupunkilaisten aktiivisuutta sekä torjumaan edellä mainittuja yhteiskunnallisia haasteita. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden positiivisilla vaikutuksilla on terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi iso merkitys hyvinvointialueiden ja kuntien talouteen.

18+ v.



LIKKUMISEN SUOSITUKSET

Reipasta sykettä nostavaa liikumista ainakin 2 t 30 min viikossa.

TAI

Rasittavaa liikumista 1 t 15 min viikossa.

Tämän lisäksi kaksi (2) kertaa viikossa tulisi kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa.

LIIAN VÄHÄN LIKKUVIEN MÄÄRÄ*

n. 50%

kestävyysliikunnan osalta

yli 60%

kokonaissuosittelujen osalta

PORIN LIKKUMATTOMUUDEN JA PAIKALLAANOLON KOKONAISKUSTANNUKSET VUOSITTAIN***

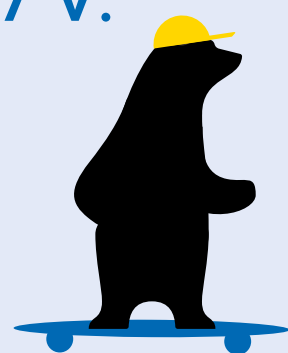
LIKKUMATTOMUUS

23,4 M€

PAIKALLAANOLO

24,9 M€

7-17 v.



Reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään yksi (1) tunti joka päivä.

Tämän lisäksi tulisi välttää pitkäaikaista paikallaanoloa.

** Jopa

yli 65%

*THL 2017 (FinTerveys); Liikuntaraportti 2022

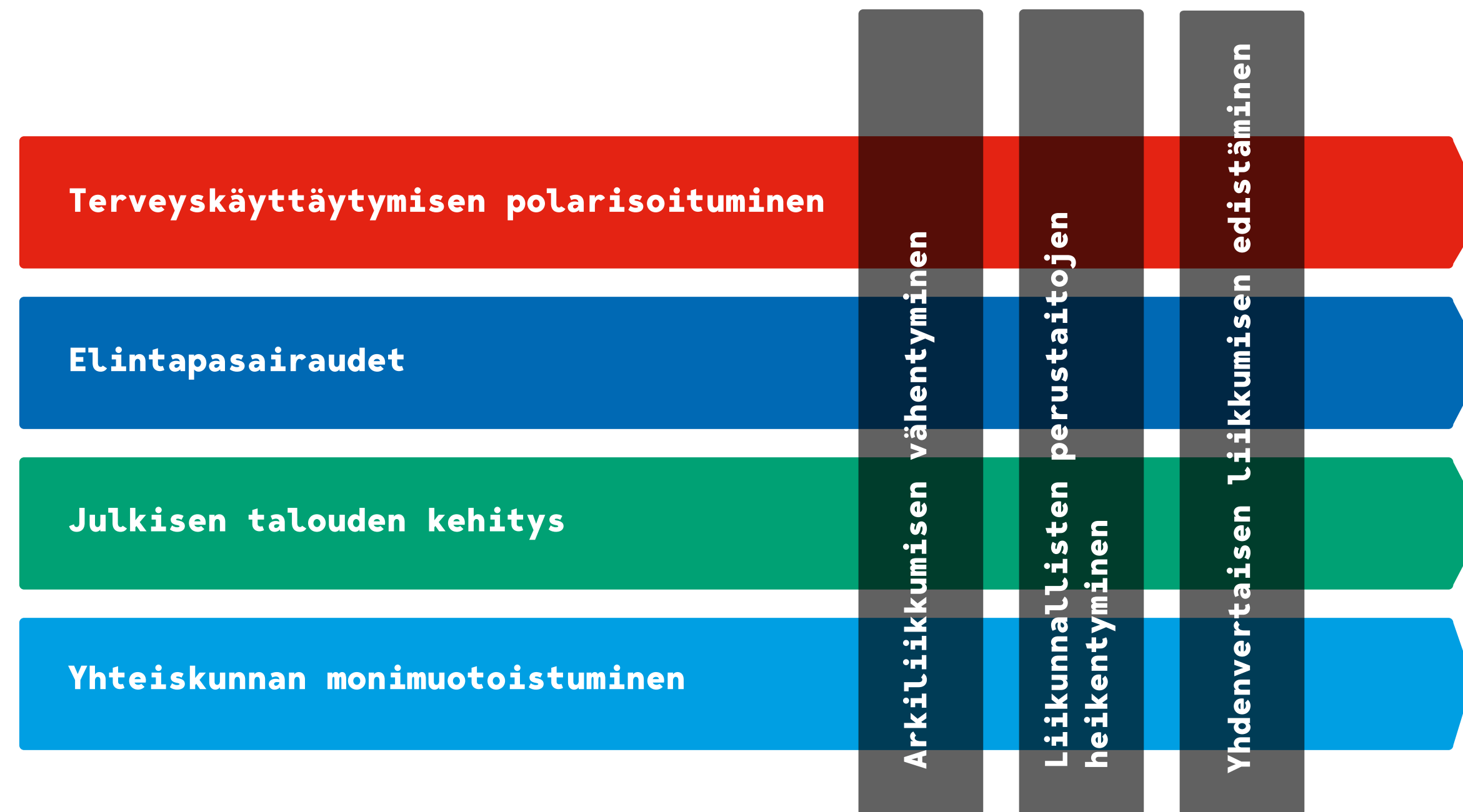
**Liitu-tutkimuksen tuloksia 2022

***UKK -instituutti 2022

Yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutossuuntia

Liikkumishjelman tavoitteena on lisätä ymmärrystä liikkumisen edistämisestä osana kaupunkiorganisaation toimintoja. Tämän myötä ohjausryhmä on North Sport Consulting Oy:n johdolla tunnistanut erilaisia yhteiskuntaan ja liikuntakulttuurin vaikuttavia muutossuuntia, jotka on kuvattu alapuolella toisiaan poikkileikkaavasti.

Ohjausryhmän nostamat muutossuunnat nähdään merkittävinä vaikuttajina Porin kaupungin poikkihallinnollisessa liikkumisen edistämistyössä. Nämä muutostekijät on huomioitu ohjelmapirosessin aikana toimenpidekokonaisuuksia rakentaessa. Kaupunkiorganisaation liikkumisen edistämistyössä tulee tunnistaa ja osata yhdistää näihin muutostekijöihin vaikuttaminen niin yksilö- kuin väestötasolla.



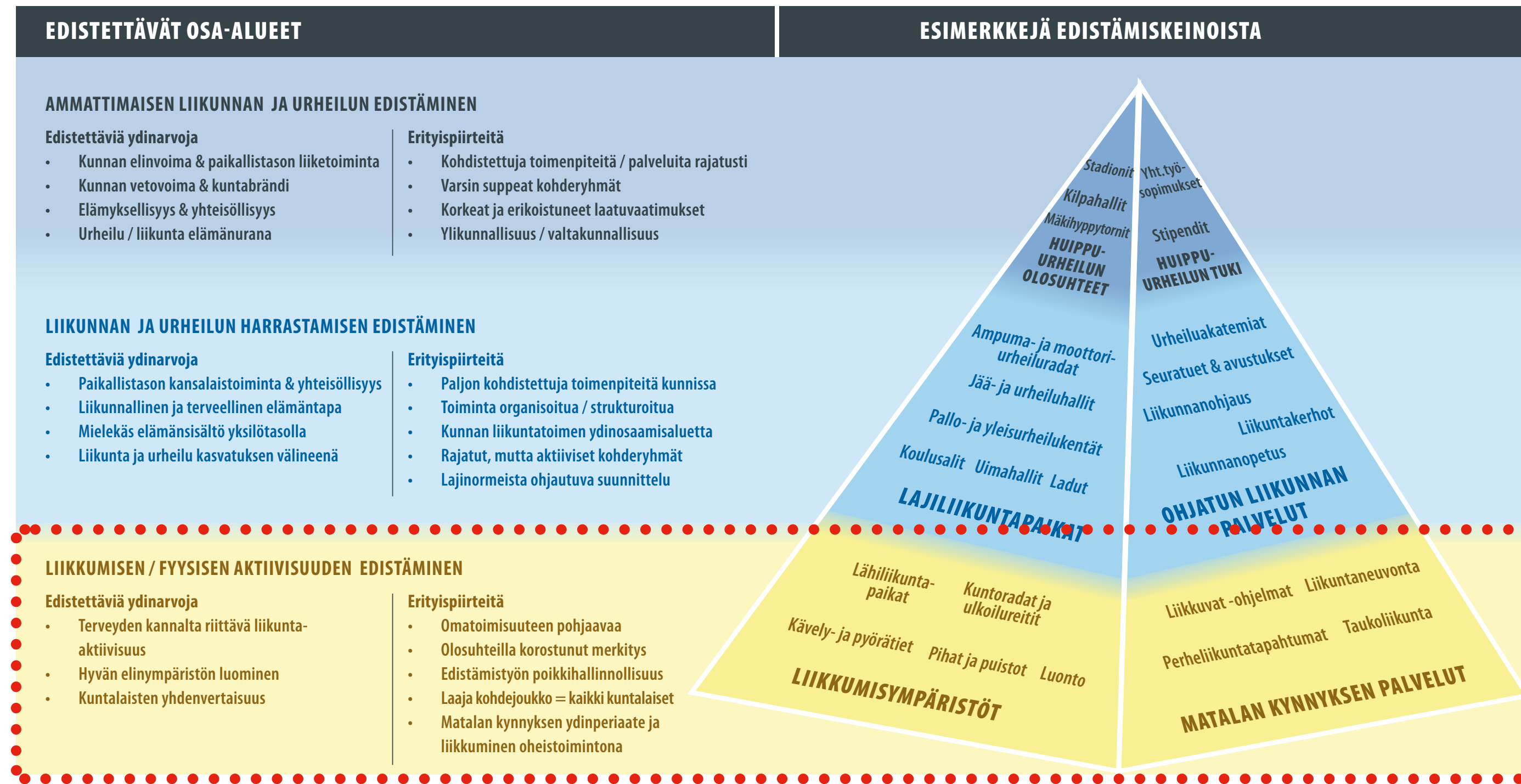
Nykytilanteen tarkastelua



Liikkumisen edistämisen osa-alueet

Porin kaupungin liikkumishjelmassa painotetaan vahvasti omaehtoisen liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden edistämistä osana koko kaupunkiorganisaation toimintaa. Seuratoiminnan puitteissa tapahtuva organisoitu harrastaminen, harjoittelu, kilpaileminen ja kilpaurheilu sekä ammattimainen ja ammattilaisurheilu on jätetty tarkastelun ulkopuolelle. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivät liikkumishjelman toimenpiteet osaltaan tukisi näitä osa-alueita, mutta painopiste määrittyy terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, arkiliikkumisen lisäämiseen sekä pitkäaikaisen paikallaanolon katkaisemiseen tai tauottamiseen.

Seuratoiminnan, kilpa-, huippu- ja ammattiuurheilun jäädessä pois tarkastelusta, tulee Porin liikkumishjelmassa tunnistaa kaupunkiympäristön merkitys liikkumista tukevana ja mahdollistavana tekijänä. Tällöin alapuolella olevan kuvan mukaisesti poikkihallinnollisten toimintojen tavoitteena on luoda hyvä ja yhdenvertainen elinympäristö. Kuvassa esiintyvien tekijöiden lisäksi tulee tunnistaa myös kaupunkisuunnittelun ja kaavoituksen merkitys liikkumisen edistämässä.



Liikkumishjelman tarkastelussa on hyödynnetty North Sport Consulting Oy:n rakentamaa jäsentelyä liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämisen osa-alueista.

Nostoja liikkumisen mahdollisuuksista Porissa

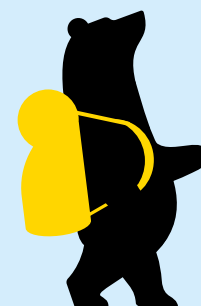
Porin kaupungin liikkumishjelman tarkoitus on luoda liikkumista tukeva ja liikkumaan kutsuva kaupunkiympäristö sekä liikettä lisääviä toimenpiteitä eri toimialoille. Tämän myötä korostuu kaupunkirakenteen merkitys, jolla voidaan merkittävästi madallata kynnyksiä liikkeelle lähtemiselle.

Esimerkiksi tiivis kaupunkiympäristö ja monipuolinen kevyen liikenteen verkosto edistää merkittävästi omin voimin liikkumista eri ikäryhmissä. Uusien asuinalueiden kytkeminen olemassa olevaan kaupunkirakenteeseen lisää liikkumisen ympäristöjen saavutettavuutta, jota tuetaan myös joukkoliikenteellä. Nämä tekijät lisäävät osaltaan ekologisuutta ja kestävästä kehitystä.

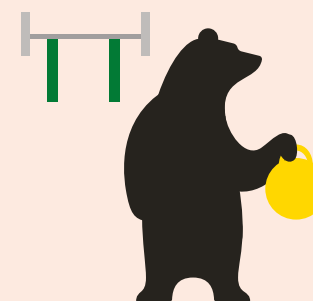
Liikkumista mahdollistavan kaupunkiympäristön lisäksi korostuu lasten ja nuorten mahdollisuudet liikkumiseen koulu- tai päiväkotipäivän aikana, jolla edistetään tasa-arvoa ja mahdollisuutta toteuttaa itseään. Porissa lasten ja nuorten koulupäivän aikaista liikkumista tuetaan mm. Harrastamisen Porin konseptilla, päivän aikaisilla pitkillä välitunneilla sekä Liikuntapolku -hankkeella.



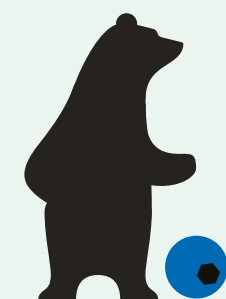
350 km
Kävely- ja pyörätieverkostoa



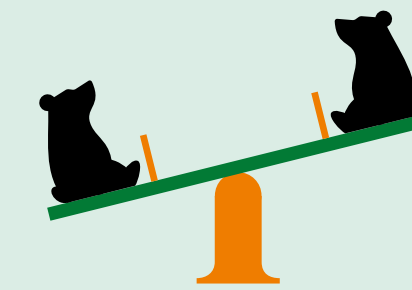
78
Erialaista ulkoilureittiä



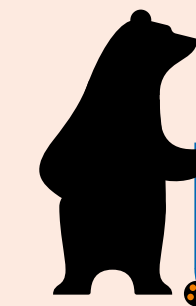
45
Lähiliikunta-
paikkaa



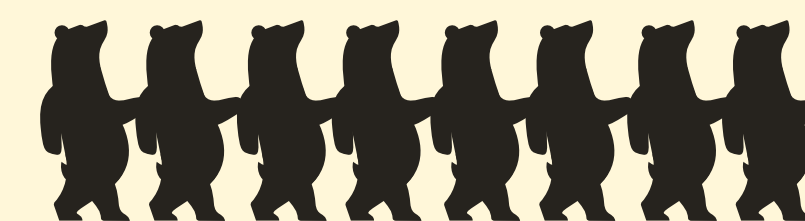
70
Pallopelikenttää



35
Varhaiskasvatuk-
sen yksikköä
mukana Liikkuva
varhaiskasvatus
-ohjelmassa

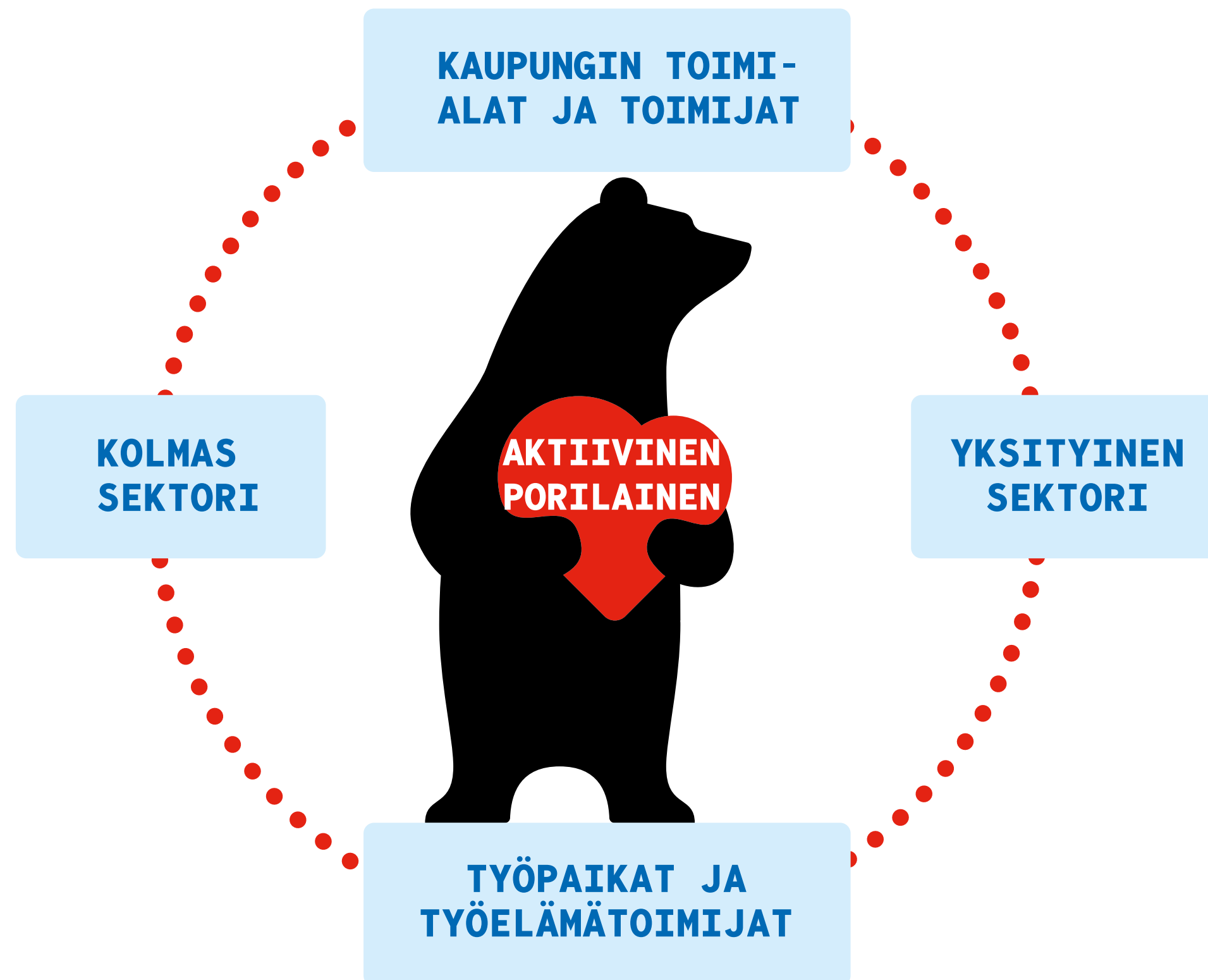


9
Eri luokka-asteille
suunnattua Liikunta-
polku -tapahtumaa



1.350
Koululaista
mukana Harrastamisen
Porin malli -toiminnassa

Liikkumisen ekosysteemi



Paikallisen liikkumisen edistäminen ei ole pelkästään kunnan liikunta- palveluiden tai kolmannen sektorin seuratoimijoiden tehtävä. Liikkumi- sen edistämistyössä on oma roolinsa kunnan eri toimialoilla, yksityisellä sektorilla sekä yrityksillä ja työelämätoimijoilla. Liikkumisen edistämisen näkökulmasta julkisen sektorin yhtenä tärkeänä tehtävänä on rakentaa ja ylläpitää liikkumisen olosuhteita, jotka toimivat puitteina urheiluseura- ja yhdistystoiminnalle. Liikkumisen olosuhdetyössä on tärkeää huo- mioida myös kaavoituksella, kaupunkirakenteella ja joukkoliikenteellä edistettävä saavutettavuus sekä esteettömyys.

Yksityinen sektori täydentää osaltaan paikallisia liikkumisen palvelui- ta, järjestää erilaisia tapahtumia ja edistää liikuntamatkailua. Yksityisen sektorin palveluntarjoajat lisäävät osaltaan alueellista elinvoimaa ja kasvua.

Yritykset ja työelämätoimijat tukevat työntekijöidensä hyvinvointia ja terveyttä esimerkiksi liikuntaeduilla ja tyhy-toiminnalla. Yksityisen ja julkisen sektorin yhteistyö voi koostua esimerkiksi yhteisestä viestimi- sestä liikkumista edistävien kampanjoiden muodossa tai yhdessä toteu- tetuista ja kehitetyistä liikkumisympäristöistä.

Parhaimmillaan paikallista liikkumisen edistämistyötä tehdään yhteis- työssä eri toimijoiden kesken. Hyvin koordinoitu yhteistyö lisää kaikkien toimijoiden vaikuttavuutta.

Osallistamisen nostoja

Vuonna 2021 Porissa toteutettiin asukaskysely liikkumisen käyttäytymisestä sekä liikkumisen olosuhteista.



Plussat

82% asukaskyselyyn vastanneista piti omatoimisen liikkumisen olosuhteita erittäin tai melko hyvinä.

88% liikkumisen olosuhdekyselyyn vastanneista piti Porin pyöräilyreittejä erittäin tai melko hyvinä.

80% alle 12-vuotiaista porilaisista lapsista ja nuorista koki oman koulupihan erittäin tai melko hyvänä liikkumisen kannalta.

Miinukset



36% vuoden 2021 asukaskyselyssä aikuisväestöstä täytti liikkumisen suositukset täysin.

34% *Porin kaupungin lapsista ja nuorista liikkuu keskimäärin vähintään tunnin päivässä

36% vastanneesta aikuisväestöstä kokee liikkumiseen ulkoisia esteitä, kuten korkeat harrastusmaksut, liikuntapaikkojen heikko saavutettavuus tai harrastusvälineiden puute.

*THL Kouluterveyskysely 2023

Liikkumisen edistämisen nykytilanne

	LIKKUMISEN OLOSUHTEET	LIKKUMISEN EDISTÄMISEN PALVELUT	TUKITOIMINNOT
 <p>VAHVUUDET / MAHDOLLISUUDET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen olosuhteiden verkosto ja saavutettavuus pääosin hyvällä tasolla. • Kattava kevyen liikenteen verkosto. • Porin seudun luontoa mahdollisuus hyödyntää omaehtoiseen liikkumiseen. • Isomäen, Kirjurinluodon, Yyterin ja Reposaaaren alueiden kehittämisen mahdollisuudet liikkumisen ja liikuntamatkailun näkökulmasta. • Monipuoliset ja laadukkaat olosuhteet vesiliikunnalle kuten keskustan uimahalli, Meri-Porin uimahalli, urheilukeskuksen maauimala sekä Kirjurinluodon ja Yyterin uimarannat. • Kattavat talviliikuntaolosuhteet sisältäen mm. laajan latuverkoston, tekojääradat ja Kirjurinluodon matkaluisteluradan. • Porin kansallinen kaupunkipuisto osana kulttuuri- ja liikumisympäristöä. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porin kaupungin liikuntapalveluiden monipuolinen tarjonta. • Karhuhallin lasten liikuntamaa ja Harrastamisen Porin malli laajasti liikuttavia konsepteja. • Nuorisopassi edistää yhdenvertaisia liikkumis- ja harrastusmahdollisuuksia. • Seurayhteistyössä mahdollisuudet edistää vahvemmin matalan kynnyksen liikkumista. • Koululaisten Liikuntapolku -konseptin laajentaminen ja kehittäminen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Päätöksentekijöillä vahva tahtotila panostaa porilaisten liikkumisen edistämiseen ja hyvinvoinnin kasvattamiseen. • Monipuolinen seurakenttä ja aktiiviset seuratoimijat edistävät harrastamista ja liikkumista. • Toimialoilla koetaan liikkumisen edistäminen tärkeäksi. • Näkyvällä viestinnällä mahdollisuus aktivoida kaupunkilaisia liikkumaan ja lisätä asukkaiden tietoisuutta liikkumisen mahdollisuuksista. • Porin kaupungin toimialoilla hyvät edellytykset edistää liikkumista ja hyvinvointia poikkihallinnollisesti.
 <p>HEIKKOUEDET / UHAT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Porin alue erittäin laaja, mikä luo haasteita tuottaa kattavaa ja helposti saavutettavaa liikkumisen olosuhdeverkostoa kaikille alueille. • Organisoitun seuratoiminnan ja kilpaurheilun olosuhde- tarpeet kilpailevat samoista resursseista omaehtoisen liikkumisen olosuhteiden kehittämisen kanssa. • Turvallisuustekijät ja vastuukysymykset rajoittavat liikku- misympäristöjen käyttöä erityisesti omaehtoisen liikkumi- sen osalta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Omatoimista liikkumista tukevat – pääosin seura- ja kilpaurheilukäytössä olevat – liikkumisen olosuhteet ovat keskittyneet urheilukeskukseen ja Isomäelle, minkä myötä palveluiden käyttäjille kertyy matkaa erityisesti Porin reuna-alueilta. • Liikuntaneuvontaa tulisi laajentaa myös lapsille ja nuorille. • Liikuntapalveluiden käyttö polarisoitunutta. • Taloudellisten resurssien riittävyys liikuntapalvelui- den tuottamiseen sekä liikkumisympäristöjen ylläpi- tämiseen myös tulevaisuudessa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaupunkiorganisaation päällekkäisiä toimintoja tulee koordinoida selkeämmin tavoitteiden edistämiseksi. • Poikkihallinnollisen liikkumisen edistämisen koordinoinnin vastuu – miten koordinoidaan? • Matalan kynnyksen toiminta suhteessa kilpailujärjestelmien ympärille järjestettyyn toimintaan. Onko kolmannella sek- torilla ja seurakentällä resursseja ja motivaatiota järjestää matalan kynnyksen liikuttamista kaupungin liikuntapalvelui- den tueksi?

Ohjelman tavoitteet ja toimenpiteet



KAUPUNKIORGANISAATION LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN

MISSIO: Liikkeen lisäämisestä koko kaupungin yhteinen asia

VISIO: Porilaiset löytävät oman tavan lisätä liikettä päivittäiseen arkeen



- Suomen parhaat pyörätiet ja -reitit.
- Viihtyisät ja turvalliset puitteet ulkoilulle, liikkumiselle, kulttuurille ja asumiselle.
- Asiakaslähtöiset ja saumattomat palvelut hallintorajat ylittäen.
- Pidämme leikki- ja lähiliikuntapaikat hyvässä kunnossa.
- Takaamme jokaiselle porilaiselle lapselle ja nuorelle harrastuksen.
- Edistetään liikkumisvaikutusten arvioinnin käyttöönottoa osana päätösten vaikutusten ennakoarviointia.
- Kaikkien ikäryhmien osallistamis- ja vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen.
- Liikkumisen edistäminen on koko kaupunkiorganisaation yhteinen tavoite.
- Porin kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa on viisi painopistettä, jotka ovat mielen hyvinvointi, liikkuminen, terveelliset elintavat, osallisuus ja aktiivisuus sekä turvallinen ja viihtyisä elinympäristö.
- Resurssiviisaan kiertotalouden tiekartan tavoitteiden pohjalta edistetään kestävää kehitystä ja kaupunkilaisten liikkumista.



LIKKUMISOHJELMAN PÄÄTAVOITTEET

TUKITOIMINNOT

Liikkumishjelman tavoitteena on muokata Porin kaupungin organisaatiokulttuuria sekä sen toimintoja liikkumista edistäväksi ja tukevaksi.

Päätoimintoina erityisesti viestinnän lisääminen liikkumista edistäväksi, poikkihallinnollisten toimien kehittäminen ja liikkumisvaikutusten arvioinnin edistäminen omaehtoiseen liikkumiseen kannustamiseksi.

LIKKUMISEN OLOSUHTEET

Tavoitteena kehittää ja ylläpitää omaehtoisen ja matalan kynnyksen liikkumisen olosuhteita osana kuntalaisten lähiympäristöä.

Kehitetään kaupunkiympäristöä liikkumista tukevaksi ja liikkumaan houkuttelevaksi, jonka myötä pyritään lisäämään omin voimin liikkumista sekä fyysistä aktiivisuutta kaupunkilaisten arjen toimiin.

PALVELUT

Tavoitteena edistää kuntalaisia aktivoivia ja liikettä lisääviä palveluita ja tapahtumia eri kohderyhmät huomioiden painottaen matalan kynnyksen toimintaa.

Luodaan edellytyksiä liikkeen lisäämiselle eri ikäryhmissä sekä vahvistetaan liikkumista edistäviä rakenteita varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja muissa kaupungin toiminnoissa.



TUKITOIMINNOT

KEHITTÄMISKOHDE	TAVOITETILA / TAVOITTEET	TEOT (VASTUUTAHO)
Eri toimijatahojen välisen yhteistyön kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> Liikkumisen edistämistä sekä liikkumishojelman toteuttamista koordinoidaan ja arvioidaan säännöllisesti poikkihallinnollisesti. Liikkumisen olosuhteisiin vaikuttavissa kaavoitus- ja maankäyttöprosesseissa osallistetaan laaja-alaisesti liikunta-alan toimijoita ja asiantuntijoita. Kaavoituksessa huomioidaan yhtenäinen kevyen liikenteen verkosto osana kaupunkirakennetta. Porin kaupungin keskeiset liikkumisympäristöt ovat helposti saavutettavissa joukkoliikenteellä ja niistä viestiminen tapahtuu monikanavaisesti. Lisätään vuoropuhelua liikunta-alan yritysten ja muun yrityselämän kanssa liikkumisen edistämiseksi. Kaupunkiympäristön kehittämisessä tunnistetaan esteettömyyteen liittyvät tekijät liikkumisen lisäämiseksi. Kaupungin kärkikohteiden – kuten Yyterin, Reposaaressa, Isomäen ja keskustan – kehitystyössä huomioidaan kaupunkilaisten liikkumisen edistäminen ja liikkeen lisääminen. Yhteistyö seurakunnan ja muun kolmannen sektorin kanssa kaupunkilaisten liikkeen lisäämiseksi ja liikkumisen edistämiseksi on tiivistä ja edistää kaupunkilaisten hyvinvointia. 	<ul style="list-style-type: none"> Perustetaan liikkumishojelman pohjalta kaupungin liikkumista edistävä poikkihallinnollinen työryhmä, joka seuraa liikkumishojelman tavoitteiden toteutumista ja päivittää toimenpiteitä tarpeen mukaan. (KONS & SIV) Kaavoituksen ja maankäytön prosesseihin osallistetaan liikkumiseen kytkeytyviä sidosryhmiä sekä liikunta-sektorin asiantuntijoita. (ELYM & SIV) Keskeisten liikkumisympäristöjen käyttöä ja saavutettavuutta tarkastellaan liikuntayksikön ja joukkoliikenteen yhteistyönä. (ELYM & SIV) Selvitetään liikunta-alan yritysten ja muun yrityselämän kanssa mahdollisuuksia tiivistää yhteistyötä liikkumisen edistämiseksi. (ELYM, KONS & SIV) Järjestetään kohdennettuja työpajoja tekniselle toimialalle liittyen kaupunkirakenteen ja esteettömyyden kehittämiseen. (SIV & TEK) Kirjurinluodon yleissuunnitelman laatimiseen osallistetaan liikunta-alan asiantuntijoita. (SIV & ELYM) Tiivistetään yhteistyötä ja vuoropuhelua urheiluseurojen ja muun kolmannen sektorin kanssa liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (KONS & SIV)
Resurssien vahvistaminen ja viestintä	<ul style="list-style-type: none"> Kaupungin liikkumisen viestintä tavoittaa laaja-alaisesti kaupunkilaiset eri ikä- ja liikkujaryhmistä riippumatta. Liikkumisen edistämisen toimenpiteet tukevat kaupungin strategiaa ja hyvinvointisuunnitelmaa. Liikkumishojelmalla ja liikkumisen edistämällä on oma viestintä- ja markkinointisuunnitelma. Porin kaupungin omaehtoisien liikkumisen olosuhteet - kuten luontopolut, ulko- ja kuntosalit, pallokentät, lähiliikuntapaikat, hiihtoladut ja luistelukentät - löytyvät yhtenäisestä interaktiivisesta tietokannasta, joka mahdollistaa viestinnän ja ajankohtaisen päivittämisen. 	<ul style="list-style-type: none"> Käytetään monipuolisesti verkkoviestinnän kanavia liikkumisen viestinnässä eri käyttäjäryhmät huomioiden. (KONS & SIV) Käytetään monipuolisesti sosiaalisen median kanavia liikkumisen viestinnässä eri käyttäjäryhmät huomioiden. (KONS & SIV) Liikkumishojelman toimenpiteitä ja tavoitteita tarkasteltaessa otetaan huomioon kaupunkistrategia ja hyvinvointisuunnitelma. (KONS & SIV) Laaditaan Porin kaupungin liikkumishojelmalle ja liikkumisen edistämiseksi viestintä- ja markkinointisuunnitelma. (ELYM, KONS & SIV) Omaehtoisien liikkumisen olosuhteet kerätään yhtenäiseen tietokantaan (esim. sometec), millä mahdollistetaan ajankohtainen päivittäminen ja saavutettavuuden edistäminen. (ELYM & SIV)
Toimintatapojen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> Liikkumisvaikutusten arvioinnin hyödyntämismahdollisuuksia selvitetty. Kaupungin toimialoilla osataan arvioida omien toimintojen ja hankkeiden vaikutuksia liikkumista lisäävänä, vähentävänä tai nykytilan säilyttävänä toimenpiteenä. Kaupungin toimialoilla ymmärretään oma rooli liikkumisen edistämistyössä ja liikkumisen edistäminen huomioidaan päivittäisessä työssä. Porin kaupunkilaisilla on monipuolisesti mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua liikkumisen edistämiseen. 	<ul style="list-style-type: none"> Selvitetään mahdollisuutta liikkumisvaikutusten arviointiin osana päätösten vaikutusten ennakoarviointia. (KONS & SIV) Liikkumishojelman tavoitteiden avulla kaupunkiorganisaation yksiköt toteuttavat liikkumista edistäviä toimenpiteitä kehittäen myös yleisesti ymmärrystä ja asenteita kaupunkilaisten liikkeen lisäämiseksi ja liikkumisen edistämiseksi. (KONS, ELYM, SIV & TEK) Lisätään tietoisuutta ja ymmärrystä poikkihallinnollisesta liikkumisen edistämisestä osana hyvinvointityötä. (KONS & SIV) Järjestetään kaupunkiorganisaatiolle kohdennettuja sisäisiä työpajoja liittyen poikkihallinnollisen liikkumisen edistämiseen. (SIV) Osallistetaan aktiivisesti kaupunkilaisia liikkumisen edistämiseen liittyvissä toimenpiteissä toteuttamalla erilaisia kyselyjä sekä mahdollistamalla kommentointi. (KONS)

LIKKUMISEN OLOSUHTEET

KEHITTÄMISKOHDE	TAVOITETILA / TAVOITTEET	TEOT (VASTUUTAHO)
Liikunta- ja ulkoilureittien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Porin kaupungin jalankulku- ja pyörätiet ovat huollettuja ja niiden kunnossapitoon on panostettu, millä mahdollistetaan ympärivuotinen omin voimin liikkuminen kävellen ja pyörällä. • Porin kaupungin laatukäytävät edistävät pyöräilyä ja jalankulun mahdollisuuksia liikkumismuotona. • Porin luontoreiteillä ja muissa ulkoiluolosuhteissa on selkeät opasteet, millä madalletaan kynnystä lähteä liikkumaan eri alueille. • Liikkumisen estäviä tekijöitä on vähennetty kehittämällä Porin kaupungin liikunta- ja ulkoilureittien esteettömyyttä. • Luontopalveluiden kehittämissuunnitelman avulla tehostetaan kaupungin ulkoilu- ja luontoreittien ylläpitoa ja kuntalaisten liikkumista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erityisesti talvisin huolletaan jalankulku- ja pyörätiet avaruksella ja hiekoituksella sellaisilta alueilta, että kulkeminen palveluihin ja työpaikkakeskittymiin on mahdollista. (TEK) • Kehitetään liikenneverkkosuunnitelman mukaisesti Porin keskusta-alueen kevyen liikenteen väyliä. (TEK) • Lisätään opasteita ulkoilureiteille lisäämään saavutettavuutta ja esteettömyyttä. (TEK) • Levähdyspaikkojen kehittäminen liikunta- ja ulkoilureiteille sekä niistä tiedottamisen lisääminen. (TEK) • Luontopalveluiden kehittämissuunnitelmassa määritellään erityyppisten kaupungin ylläpitämien luonto- ja viheralureittien palvelutaso ja vastuutahot, jonka myötä tehostetaan ulkoilu- ja luontoreittien ylläpitoa ja kuntalaisten mahdollisuuksia näiden liikkumisolosuhteiden käyttämiseen. (ELYM)
Lähiliikuntapaikkojen ja -olosuhteiden kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Koulujen ja päiväkotien pihilla on nykyaikaiset monipuolista liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta tukevat olosuhteet sekä koulujen ja päiväkotien lähimetsien ja lähiluontokohteiden säilyminen on turvattu. • Lähiliikuntapaikoissa ja -puistoissa on käyttöä tukeva valaistus vuodenaikojen mukaan. • Porin kaupungin liikuntatiloista ja liikkumisen olosuhteista on kerätty esteettömyyteen liittyvät tiedot ja ne on kirjattu asianmukaisesti järjestelmiin. • Liikkumisen olosuhteiden kehittämisessä ja peruskorjauksissa otetaan huomioon esteettömyyttä edistävät tekijät. • Liikkumisen esteettömyys huomioidaan kaupunkiympäristön kehittämishankkeissa korostaen jalankulun ja pyöräilyn edistämistä. • Kaavoituksessa otetaan tehokkaammin huomioon liikkumisen olosuhteiden saavutettavuuden tekijöitä, kuten maantieteellinen ja fyysinen saavutettavuus. • Porin kaupunkiympäristössä on mahdollisuuksia aktiivisille ja luovalle liikkumiselle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarkastellaan kehittämissuunnitelman pohjalta koulujen ja päiväkotien pihojen olosuhteiden kehittämismahdollisuuksia. Koulujen ja päiväkotien lähimetsät ja lähiluontokohteet on kartoitettu hyödyntäen esimerkiksi Porin seudun ulko-opettajien asiantuntemusta sivistystoimialan johdolla. Kartoitus toimii osana Porin kehityskuvaa ja sini-viherrakennemallia. (TEK, ELYM & SIV) • Lisätään puistoihin ja lähiliikuntapaikkoihin valaistusta vuodenaikojen mukaan, millä lisätään edellytyksiä liikkumiselle lähiympäristöissä. (TEK) • Porin kaupungin liikuntapaikoista on tehty esteettömyyden arviointi ja tiedot viedään valtakunnallisiin tietokantoihin. (TEK & SIV) • Uusissa liikkumisen olosuhteiden hankinnoissa sekä peruskorjauksissa noudatetaan opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatoimien perustamishankkeiden ohjeistuksia. (TEK) • Pyörien runkolukitus- ja sisäkäilyspaikkoja lisätään palveluiden ja työpaikkakeskittymien läheisyyteen. (TEK) • Lisätään liikkumisvaikutusten arviointia ja paikkatietoanalyysijä kaavoituksessa korostaen liikkumisen olosuhteiden saavutettavuutta ja sen parantamista eri ikäryhmät huomioiden. (ELYM) • Kaupunkiympäristön kehittämisessä otetaan huomioon katulajien (esim. skeittaus, parkour) mahdollistaminen ja kehittäminen. (TEK)
Omatoinen liikkumisen sisätilojen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Porin kaupungin nuorisotilojen yhteydessä on mahdollisuuksia toteuttaa omaehtoisia liikkumista. • Porin kaupungin lapsilla ja nuorilla on vapaa-aikana enemmän mahdollisuuksia liikkua kaupungin ylläpitämässä sisätiloissa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarkastellaan mahdollisuuksia järjestää tiloja liikkumiselle nuorisotilojen yhteyteen. (SIV) • Pyritään selvittämään aktiivisesti mahdollisuuksia järjestää omatoimisia liikkumisen mahdollisuuksia lapsille ja nuorille kaupungin ylläpitämässä tiloissa yhteistyössä ICT-yksikön kanssa osana koulunvalvontajärjestelmien kehittämistä. (SIV & ELYM)

PALVELUT

KEHITTÄMISKOHDE	TAVOITETILA / TAVOITTEET	TEOT (VASTUUTAHO)
Lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikki Porin kaupungin varhaiskasvatuksen yksiköt sitoutetaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan toiminta-vuonna 2025 (nykytila n. 90 prosenttia sitoutunut). • Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma tuodaan esiin Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa. • Kaikilla Porin kaupungin kouluilla on pysyviä rakenteita lasten ja nuorten koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämiseksi. • Liikuntapolku-tapahtumia järjestetään kaikille perusopetuksen ikäluokille monipuolisesti (SIV&KONS). • Harrastamisen Porin mallin toimintaa järjestetään laaja-alaisesti sivistystoimialan yksiköiden yhteistyönä. • Harrastamisen Porin mallin tunnettuuden ja tietoisuuden lisääminen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porin kaupungin varhaiskasvatuksen yksiköt täyttävät "Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen" -lomakkeen ja tarkastelevat vuosittain Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan kehittämistä. (SIV) • Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma lisätään Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan. (SIV) • Kaikissa kouluissa on pitkät liikuntavälitunnit tai muita koulupäivän aikaiseen liikkumiseen kannustavia rakenteita ja toimintatapoja. (SIV) • Liikuntapolku-tapahtumia järjestetään aktiivisesti lukuvuoden aikana eri perusopetuksen ikäluokille. (SIV) • Lisätään nuorisohjaajia Harrastamisen Porin malliin mukaan sekä hyödynnetään tehokkaammin kaupungin toimitiloja. (SIV) • Sivistystoimialan yksiköt osallistetaan Harrastamisen Porin mallin toiminnan järjestämiseen ja kehittämiseen. (SIV) • Lisätään tietoisuutta Harrastamisen Porin mallin toiminnasta sekä organisaation sisällä että toiminnan kohderyhmille ja heidän huoltajilleen. (SIV)
Työkäisten ja ikääntyvien palvelut	<ul style="list-style-type: none"> • Työkäisille järjestettävät liikkumaan kannustavat kampanjat ovat monipuolisia ja niiden viestintä tavoittaa laaja-alaisesti kaupunkilaiset. • Liikuntapalveluiden järjestämisessä huomioidaan selkeästi vähän liikkuvat ja palveluita kohdennetaan näille henkilöryhmille. • Vertaisohjaajaverkoston avulla lisätään erityisesti ikääntyneiden liikkumisen edellytyksiä. • Kaupungin TYKY-nyrkki tarjoaa henkilöstölle monipuolisia sekä työkykyä ja hyvinvointia edistäviä liikkumisen mahdollisuuksia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toteutetaan monipuolisesti eri liikkujaryhmille kohdennettuja kampanjoita. (SIV) • Viestitään liikkumismahdollisuuksista ja liikkumaan kannustavista kampanjoista eri kanavissa ja eri kielillä, pyrkien kehittämään palveluiden ja kampanjoiden näkyvyyttä sekä saavutettavuutta. (SIV & KONS) • Luodaan liikkumismahdollisuuksia liikuntaneuvonnassa ja elintapaohjauksessa oleville asiakkaille. (SIV) • Luodaan rakenteita ja toimintamalleja erilaisille "toisen käden" liikunnanohjausmenetelmille, kuten vertaisohjaajaverkostolle. (SIV) • Eri yksiköiden edustajista koostuva TYKY-nyrkki kehittää ja mahdollistaa erilaisia liikkumista tukevia toimintoja ja kampanjoita vuosittain. (KONS)
Erityisryhmien liikkumisen edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Kaupungissa toimii aktiivisesti toimintaa kehittävä soveltavan liikunnan yhteistyöverkosto. • Liikuntapalveluissa osallistetaan kaupunkilaisia soveltavan liikunnan kehittämisessä ja esteettömyyden lisäämisessä. • Nuorisopassi mahdollistaa yhdenvertaisen liikkumisen mahdollisuuksia eri käyttäjäryhmille. • Edistetään yhdenvertaisia liikkumisen mahdollisuuksia eri liikkuja- ja ikäryhmissä. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lähdetään rakentamaan soveltavan liikunnan verkostoa eri toimijoiden kanssa hyvien käytänteiden ja tiedon jakamiseksi sekä vuorovaikutuksen lisäämiseksi kolmannen sektorin kanssa. (SIV) • Tarkastellaan tapoja osallistaa soveltavan liikunnan toimijoita esteettömyyteen liittyvissä asioissa. (SIV & KONS) • Tarkastellaan mahdollisuuksia lisätä nuorisopassiin liikkumisen mahdollisuuksia soveltavan liikunnan käyttäjäryhmille. (SIV) • Ylläpidetään ja kehitetään nuoria osallistavia liikkumisen muotoja, haavoittuvassa asemassa olevat nuoret huomioiden, kuten käynnissä oleva "Jokaisella on oikeus liikkua" -hanke. (SIV) • Tarkastellaan liikuntalaitosten hinnoittelu- ja alennusryhmäkäytäntöjä eri syistä haavoittuvammassa asemassa olevien henkilöryhmien liikkumisen edistämiseksi. (SIV & KONS)

LIKKUMISOHJELMAN OHJAUSRYHMÄ

Aaltonen, Kalle – Viestintäasiantuntija
Hyytinen, Niina – Kansainvälisten asioiden koordinaattori
Kataja, Pauli-Matti – Kiinteistömanageri
Kokko, Susanne – Varhaiskasvatuskoordinaattori
Kuusisto, Johanna – Liikuntapalveluiden vastaava
Kynäslahti, Sirpa – Hyvinvointikoordinaattori
Lahti, Petteri – Liikuntayksikön päällikkö
Lahtinen, Manu – Projektiasiantuntija
Lehtimäki, Timo – Liikuntapaikkainsinööri
Mailanen, Hanne – Hankekoordinaattori
Patoranta, Katja – Vararehtori
Rajala, Samuli – Liikunnanohjaaja
Salonen, Jouni – Rakennuspäällikkö
Sulonen, Elli-Mari – Osallisuusasiantuntija
Varpela, Tarja – ICT pääsuunnittelija
Viljanen, Kirsi-Marja – Yleiskaavapäällikkö

North Sport Consulting:

Norra, Jan
Karimäki, Ari





Porin kaupungin toimialat

Porin Liikuntapalvelut

Porin ulkoilureitit

Porin pyöräilyverkosto

Harrastamisen Porin malli

