

# Sports Club for Health (SCforH)

– Ohjeistusta urheiluseuroille  
terveysnäkökulman  
hyödyntämiseen

Pasi Koski  
Tanja Matarma  
Zeljko Pedisic  
Sami Kokko  
Aoife Lane  
Herbert Hartmann  
Susanna Geidne  
Timo Hämäläinen  
Ulla Nykänen  
Marija Rakovac  
Matleena Livson  
Jorma Savola



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Sports Club for Health (SCforH) – Ohjeistusta urheiluseuroille terveysnäkökulman hyödyntämiseen

Toinen uudistettu painos

Tämä kirja on laadittu ja julkaistu osana Promoting National Implementation for Sports Club for Health (SCforH) Programmes in EU Member States -projektia (SCforH 2015–2017), joka rahoitettiin Erasmus+ Collaborative Partnerships -rahoituksella. (viite: 556953-EPP-1-2014-1-FI-SPO-SCP).

Copyright© 2017: kirjoittajat ja Suomen Olympiakomitea. Ellei toisin ilmoiteta, tämän raportin sisältö on suojattu tekijänoikeudella Creative Commons Attribution-Non Commercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) -lisenssin mukaisesti.

ISBN: 978-952-5794-51-9 (print)

ISBN: 978-952-5794-52-6 (eBook)

## **Tätä kirjaa koskeviin tiedusteluihin vastaa:**

Professori Pasi Koski

Opettajankoulutuslaitoksen Rauman yksikkö, Turun yliopisto

PL 175, 26101 Rauma

Puhelin: +358 50 339 0373

Sähköposti: pasi.koski@utu.fi

## **Julkaisija:**

Suomen Olympiakomitea

Radiokatu 20

00240 Helsinki

Sähköposti: office@noc.fi

## **Malliviittaustieto:**

Koski, P., Matarma, T., Pediši, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M. & Savola, J. (2017). Sports Club for Health (SCforH) – Ohjeistusta urheiluseuroille terveysnäkökulman hyödyntämiseen. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

Euroopan komission tämän julkaisun tuotannolle myöntämän tuen ei voida katsoa edustavan komission kantaa julkaisun sisällöstä, joka edustaa ainoastaan kirjoittajien näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuussa mistään tämän julkaisun sisältämien tietojen käyttämisestä.

Tämä kirja on laadittu alun perin englannin kielellä. Sen on kääntänyt suomeksi Mari Karhunen (Käännöstoimisto Kääntäjä Oy). Kirjan julkaisija ja kirjoittajat eivät ole vastuussa mistään käännösprosessin aikana mahdollisesti syntyneestä vääryymäryksestä tai poikkeamista alkutekstistä.

Helsinki, marraskuu 2017

(1. painos, huhtikuu 2017)



# Sports Club for Health (SCforH)

## – Ohjeistusta urheiluseuroille terveystieteellisen näkökulman hyödyntämiseen

### Sisällys

Taustaa .....	6
Mikä on SCforH? .....	8
Kenelle SCforH ja sen suositukset on tarkoitettu? .....	10
Miksi SCforH-lähestymistapa kannattaa ottaa käyttöön? .....	11
Liikunnan ja urheilun terveyshyödyt .....	12
Urheiluseurat terveyden edistäjinä .....	20
Miten SCforH-lähestymistapaa tulisi soveltaa? .....	22
Pääperiaatteet .....	14
Soveltamismalli .....	25
Erytysryhmiä eri ikäryhmille .....	37
Teoreettinen viitekehys .....	42
Kiitokset .....	45
Lähteet .....	47

Pasi Koski, Tanja Matarma, Zeljko Pedisic, Sami Kokko, Aoife Lane, Herbert Hartmann, Susanna Geidne, Timo Hämäläinen, Ulla Nykänen, Marija Rakovac, Matleena Livson & Jorma Savola

## Taustaa

**Urheiluseurojen ydintoimintaa on järjestää liikuntaa ja urheilua tietystä urheilulajissa tai tai -lajeissa. Nämä urheiluseuroissa harrastettavat lajit keskittyvät yleensä kilpailuviin lajeihin korostaen siten fyysistä kehittymistä ja urheilusuoritusta. Ne painottavat vähemmän harrasteliikuntaa virkistystarkoituksessa tai fyysisen aktiivisuuden lisäämistä urheilun avulla.** Fyysisen aktiivisuuden ja urheiluharrastuksen lukuisista terveyshyödyistä löytyy runsain mitoin tutkimustietoa. Monista terveyshyödyistään johtuen fyysisestä aktiivisuudesta käytetään käsitettä ”terveyttä edistävä liikunta” (health-enhancing physical activity, HEPA). Termillä viitataan yleensä aerobiciseen, intensiteettitään reippaasta aina rasittavaan liikuntaan, kuten kävelyyn, hökkään, hiihtoon ja uintiin. Viimeisimmät tutkimukset ovat osoittaneet, että rasittava liikunta voi saada aikaan vieläkin merkittävämpiä terveyshyötyjä kuin reipas liikunta. Ottaen huomioon monien urheilulajien korkean intensiteetin ja kuormittavuuden voidaan todeta, että toteuttamalla päätehtäväänsä urheiluseurat voivat vaikuttaa merkittävästi terveyden edistämiseen ja väestön yleiseen terveyteen.

Urheiluseuroissa ei yleensä päähuomio ole terveyden edistämässä. Hyvä terveys tuo kuitenkin kiistatta etuja kaikille urheiluseurojen jäsenille, joihin kuuluvat eri ikäryhmät lapsista senioreihin ja joiden taitotaso vaihtelee harrastelijoista huippu-urheilijoihin. **Eurooppalaisissa urheiluseuroissa on miljoonia jäseniä. Seurat tarjoavatkin merkittävän ympäristön, jossa voidaan järjestää terveyttä edistävää liikuntaa sekä yleisesti edistää terveyttä urheilun kautta.** Sports Club for Health (SCforH)

-lähestymistapa onkin tästä syystä kehitetty hyödyntämään sitä potentiaalia, joka urheiluseuroilla on koko väestön yleisen terveyden edistämässä. SCforH-lähestymistapa sai alkunsa virallisesti vuonna 2009<sup>1</sup>, jolloin sen ensimmäiset suositukset julkaistiin. Nämä suositukset päivitettiin vuonna 2011<sup>2</sup>.

SCforH-idea kehitettiin Suomessa vuonna 2007. Tuolloin urheilun mahdollisuudet lisätä terveyttä edistävää liikuntaa oli tunnustettu Euroopassa poliittisella tasolla. Euroopan komission vuonna 2007 laatima urheilun valkoinen kirja julisti terveysliikunnan edistämisen EU:n urheilupolitiikan keskeiseksi tavoitteeksi<sup>3</sup>. Sen jälkeen vuonna 2013 Euroopan unionin neuvosto ehdotti SCforH-ohjelman toimeenpanoa yhdeksi niistä 23 indikaattorista, joita tulisi käyttää terveyttä edistävän liikunnan tason ja politiikan arvioimiseen EU:n jäsenmaissa<sup>4</sup>. Lisäksi WHO:n ja KOK:n edustajat ovat ilmaisseet kiinnostuksensa SCforH-lähestymistapaa kohtaan. Kansainvälisen olympialiikkeen missio on kirjattu olympialaiseen peruskirjaan<sup>5</sup>, jonka mukaan liikkeen tehtävänä on muun muassa kasvattaa nuorisoa urheilun avulla sekä kannustaa ja tukea aloitteita, jotka pyrkivät urheilijoiden terveydenhoidon ja terveyden parantamiseen. Sen mukaisesti KOK:n nykyinen Agenda 2020 viittaa myös urheilun kasvatuksellisiin ja terveydellisiin arvoihin<sup>6</sup>.

EU:n, Yhdysvaltojen, Australian ja WHO:n sekä monien muiden valtioiden ja organisaatioiden antamat suositukset fyysisestä aktiivisuudesta korostavat sekä rasittavan että reippaan liikunnan merkitystä. Urheiluseurojen toimintaan osallistuminen voi auttaa aikuisia ja ikäihmisiä liikkumaan näiden suositusten mukaisesti. Vaikka jär-

jestettyyn liikuntaan osallistuvat lapset ja nuoret ovat usein fyysisesti aktiivisempia ikätovereihinsa verrattuna<sup>7,8</sup>, tutkimusten mukaan heistäkin monet liikkuvat alle suositusten.<sup>9-13</sup>

Monet poliittiset ja tutkimusta tekevät tahot sekä käytännön urheilutoimijat Euroopassa ovat ilmaisseet tukensa SCforH-lähestymistavan edistämiseksi. Sen laajamittainen käyttöönotto voi lisätä **urheilun harrastamista ja samalla auttaa parantamaan urheiluseurojen jäsenten terveyttä.** Sen myötä on mahdollista, että urheilun merkitys sekä sen merkittävät yhteiskunnalliset ja kansanterveydelliset vaikutukset tunnustetaan entistäkin laajemmin.

**Tämän kirjan suositukset on suunnattu erityisesti EU:n jäsenmaissa toimiville urheiluseuroille.** On syytä huomata, että urheiluseurojen kontekstit, organisaatorakenteet ja käytännöt voivat vaihdella huomattavasti eri maissa<sup>14</sup>. Kirjassa tarjotaan yleisellä tasolla vakioitua lähestymistapaa, jota on mahdollista hyödyntää eri maissa ja jonka suosituksia voidaan siten **mukauttaa kunkin maan tai yksittäisen urheiluseuran erityisiin olosuhteisiin sopiviksi.** Kirjassa kuvataan SCforH-lähestymistavan periaatteet sekä sen soveltamismalli, joka voi auttaa urheiluseuroja sisällyttämään terveyttä edistävän liikunnan ja laajemman terveysnäkökulman osaksi päivittäistä toimintaansa. Tämä julkaisu on päivitetty versio aiemmin julkaistuista SCforH-suosituksista<sup>1,2</sup>, ja tarkastelu kattaa eri ikäryhmät lapsista ikäihmisiin.



## Mikä on SCforH?

**SCforH on tieteelliseen näyttöön perustuva lähestymistapa, joka tukee niin urheiluseuroja kuin kansallisia ja alueellisia urheilujärjestöjä auttamalla niitä tunnistamaan omien urheilulajiensa terveyspotentiaalin ja järjestämään terveyttä edistävää liikuntaa ja urheilua seuroissa.** SCforH:n tarkoitus on kannustaa urheiluseuroja ja kansallisia urheilujärjestöjä hyödyntämään entistä enemmän niiden tarjoamien urheilulajien terveyspotentiaalia. Käytännössä tämä tarkoittaa ensisijaisesti terveyttä edistävän urheilun edistämistä seuroissa. Terveysyhtiöitä voidaan saavuttaa vieläkin enemmän tarjoamalla terveyskasvatusta ja edistämällä terveyttä seuratoiminnan kautta, mikä on Health Promoting Sports Club -näkökulman (HPSC) painopiste<sup>15</sup>.

Hyvä terveys on tavoittelemisen arvoinen päämäärä niin urheiluseurojen jäsenten kuin koko yhteiskunnan kannalta, riippumatta niistä syistä, joiden perusteella urheilua harrastetaan. SCforH kannustaa urheiluseuroja arvioimaan omia aktiviteettejaan ja urheilulajejaan niiden tarjoaman terveyspotentiaalin valossa sekä edistämään aktiivisempaa osallistumista terveysliikuntaan.

### SCforH perustuu seuraaviin ajatuksiin:

- SCforH on suunnattu kaikille urheiluseuroille. Se voidaan ottaa käyttöön missä tahansa urheiluseurassa puhtaasti vapaaehtois pohjalta toimivista pienistä seuroista aina suuriin, palkattujen ammattilaisten vetämiin urheiluseuroihin.
- Urheiluseurat ovat erilaisia myös urheiluun liittyvien tavoitteidensa ja tarjoamansa toiminnan suhteen. SCforH lähestymistapaa voidaan soveltaa missä tahansa urheiluseurassa riippumatta sen tavoitteista ja sen järjestämistä urheilulajeista.
- Terveys on laaja käsite, joka kattaa kolme osa-aluetta: fyysisen, henkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. SCforH tavoitteet urheiluseuroissa voidaan muokata sellaisiksi, että niiden painopiste on missä tahansa tai kaikissa näissä kolmessa terveyden alueessa.
- SCforH:ta voidaan soveltaa käytännössä filosofiana, joka määrittää seuran tapaa toimia ja järjestää aktiviteettejaan.
- Sen sijaan, että SCforH nähtäisiin erillisenä ohjelmalla, lopullisena päämääränä tulisi olla SCforH -lähestymistavan integroiminen seuran päivittäiseen toimintaan, kuten valmennukseen.
- SCforH on suunniteltu palvelemaan urheiluseurojen jäseniä ja niiden toimintaan osallistuvia ihmisiä kaikissa ikäryhmissä, niin lapsia, nuoria, aikuisia kuin senioreitakin.

SCforH on laaja kansainvälinen hanke, jota tukevat Euroopan komissio, Maailman terveysjärjestön HEPA Europe -terveysliikuntaverkosto (European network for the promotion of health-enhancing physical activity – HEPA Europe), eurooppalaisten urheilujärjestöjen kattojärjestö ENGSO (European Non-Governmental Sports Organisation), eurooppalainen työpaikkaliikunnan liitto EFCS (European Federation for Company Sports), kansainvälinen urheilu- ja kulttuurijärjestöjen liitto ISCA (International Sport and Culture Association) sekä Maailman kuntoliikuntajärjestö TAFISA (Association for International Sport for All). Yli 30 yhteistyökumppania ja ohjelmaa tukevaa instituutiota yhteensä 12:sta Euroopan maasta on osallistunut kahteen rahoitusta saaneeseen SCforH-projektiin. SCforH on mainittu yli 30 kertaa akateemisissa julkaisuissa ja 140 kertaa muissa julkaisuissa ja medioissa. Vuonna 2016 kaikkiaan 42 prosenttia eurooppalaisista urheilun kattojärjestöistä ja kansallisista olympiakomiteoista, 54 prosenttia kansallisista urheilua edistävästä organisaatioista ja 20 prosenttia kansallisista urheilujärjestöistä ilmoitti olevansa tietoisia SCforH-ohjelmasta. Lisäksi Euroopassa on lähes miljoona urheiluseuraa ja yli 60 miljoonaa urheiluseuran jäsentä. Viimeaikaiset tutkimustulokset\* yhdeksästä Euroopan maasta ovat osoittaneet, että 37 prosenttia urheiluseuroista tarjoaa terveyttä edistäviä liikuntaohjelmia ja 75 prosent-

\*Tiedot on kerätty osana Social Inclusion and Volunteering in Sports Clubs in Europe -projektia (SIVSCE). (Erasmus+ Collaborative Partnerships -apuraha, viitenumero 556994-EPP-1-2014-1-DK-SPO-SCP)



tia seuroista on sitä mieltä, että niiden tarjoamat urheilulajit ovat sopivia terveyttä edistäviksi liikuntamuodoiksi. Kaiken kaikkiaan tämä osoittaa, että SCforH:lla on jatkossa suuret mahdollisuudet tulla kiinteäksi osaksi urheiluseurojen toimintaa ympäri Eurooppaa.

## Kenelle SCforH ja sen suositukset on tarkoitettu?

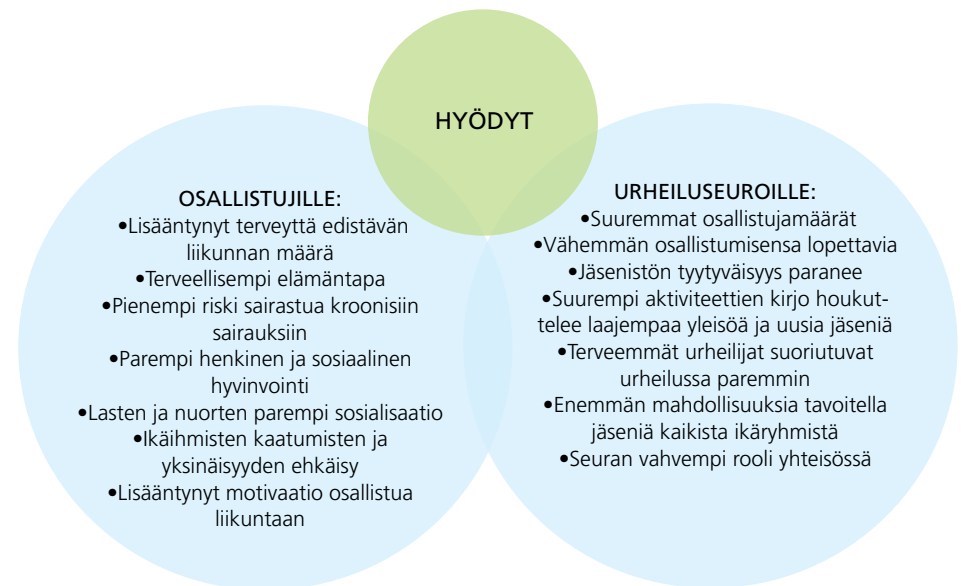
SCforH soveltuu otettavaksi käyttöön niin urheiluseuroissa kuin kansallisissa ja alueellisissa urheilujärjestöissä. Ihanne-tilanteessa SCforH otettaisiin käyttöön urheilujärjestelmän kaikilla eri tasoilla, tasot johdonmukaisesti toisiaan asiassa tukien. **Tämä julkaisu on suunnattu erityisesti urheiluseuroille** ja niiden johtohenkilöstölle, luottamushenkilöille, palkatuille toimihenkilöille, valmentajille ja ohjaajille, jäsenille ja osallistujille sekä muille urheiluseurojen sidosryhmille. Myös kaikkia urheilujärjestöjä, jotka ovat kiinnostuneita tukemaan urheiluseurojen toimintaa, kannustetaan käyttämään tätä kirjaa. Kansallisille lajiliitoille räätälöityä hyödyllistä lisämateriaalia löytyy SCforH:n verkkosivustolta. \*\*

Tämän kirjan suositusten pääasiallisena tarkoituksena on auttaa urheiluseuroja ja tunnistamaan yhtymäkohdat omien urheilulajiensa ja terveyden välillä sekä ottamaan SCforH käyttöön seuratoiminnassaan, jota ne järjestävät kaikenikäisille jäsenilleen – lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille.

## Miksi SCforH-lähestymistapa kannattaa ottaa käyttöön?

Urheiluseurat hyötyvät monella tavalla SCforH-toimintamallin käyttöönotosta. Ensinnäkin, SCforH tarjoaa keinon kehittää seuran toimintaa niiden etujen kautta, joita se voi saavuttaa edistämällä jäsentensä terveyttä. Jäsenten kohentunut terveys parantaa heidän tulostasoaan, tuo liikunnallista tyydytystä ja lisää osallistumisaktiivisuutta. Tämä voi suoraan parantaa urheiluseurojen ydintoimintaa. Toiseksi, käyttöön otetut SCforH-käytännöt voivat herättää uusien potentiaalisten jäsenten kiinnostuksen ja helpottaa jäsenten

hankkimista. Kolmanneksi, ottamalla käyttöön SCforH-toimintamallin urheiluseurat voivat erottua muistaa urheilu- ja liikuntapalveluiden tarjoajista sekä saada siten markkinointihyötyjä. Neljänneksi, SCforH-lähestymistapa tarjoaa mahdollisuuksia löytää yhteistyökumppaneita urheilun ja terveyden piirissä toimivista ammattinharjoittajista, tutkijoista ja päättäjistä. Tämä voi puolestaan auttaa asemoimaan urheiluseuroja ja kansallisia järjestöjä merkittävänä ja varteenotettavana sidosryhminä julkisen terveyden alalla. Kuviossa 1 esitetään tärkeimmät SCforH-lähestymistavan tarjoamat potentiaaliset hyödyt urheiluseuroille ja niiden toimintaan osallistuville.



Kuvio 1. SCforH-lähestymistavan tarjoamat potentiaaliset hyödyt urheiluseuroille ja niiden toimintaan osallistuville.

\*\* Electronic Toolkit: Hartmann et al. 2017<sup>16</sup>. Sports Clubs for Health (SCforH). A good practice guide to inspire and support sport associations and their clubs. Verkkosivusto: <http://www.scforh.info>.

Sen lisäksi, että SCforH vaikuttaa positiivisesti urheiluseuroihin ja niiden toimintaan osallistuviin ihmisiin, sen avulla voidaan suoraan hyödyttää paikallisia, alueellisia ja kansallisia urheilujärjestöjä. SCforH voi lisätä näiden organisaatioiden mahdollisuuksia saada rahoitusta sekä urheilun että julkisen terveyden sektorilta, vakiinnuttaa asemaansa toimintaympäristössään sekä tavoittaa laajempia yleisöjä edistämällä omia urheilulajejaan kaikkiin ikäryhmiin kuuluvien jäsentensä keskuudessa.

Urheiluseurat voivat saavuttaa hyötyjä kahdella tapaa: yhtäältä edistämällä ja lisäämällä terveystoimintaa urheilun kautta (SCforH) sekä toisaalta käyttämällä urheiluseuraa ympäristönä laajemmille terveydenedistämistoimille (Health Promoting Sports Club HPSC). Tämän suosituskirjan painopiste on ensin mainitussa lähestymistavassa (SCforH). Lisätietoja jälkimmäisestä lähestymistavasta (HPSC-ohjelma) löytyy muista lähteistä<sup>15</sup>.

## Liikunnan ja urheilun terveyshyödyt

Maailman Terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys on ”täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkästään sairauden poissaolo.”<sup>17</sup>. Tieteellinen näyttö on osoittanut liikunnalla olevan merkittäviä vaikutuksia kaikkiin terveyden osa-alueisiin<sup>18</sup>. Liikunnan moninaiset terveyshyödyt on esitetty kuviossa 2.

Säännöllinen liikuntaharrastus voi parantaa merkittävästi lasten ja nuorten fyysistä kuntoa ja terveydentilaa. Liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten sydän- ja verenkiertoelimistön kunto sekä lihaskestävyys ja -voima ovat parempia kuin liikuntaa harrastamattomilla. Tieteelliseen näyttöön perustuvia terveyshyötyjä ovat alentunut liikalihavuuden riski, terveellinen hengitys- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihduntasairauksien riskiprofiili, vahva luusto ja hyvä psyykinen terveys<sup>18,19</sup>.

Liikunta vähentää kokonais-, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ja syöpäkuolleisuuden riskiä aikuisilla ja ikäihmisillä. Muita liikunnan terveyshyötyjä aikuisilla ja ikäihmisillä ovat alentunut riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, verenpainetautiin, diabetekseen ja tiettyihin syöpämuotoihin.

Lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen terveyteen lieventämällä ahdistuneisuuden ja masennuksen oireita, vahvistamalla psykososiaalista stressinsietokykyä, sekä mahdollisesti hidastamalla erilaisten dementia- ja muistisairauksien etenemistä. Liikunta määrittää myös keskeisesti energiankulutusta ja vaikuttaa siten oleellisesti energiatasapainon ja painonkontrollin saavuttamiseen<sup>18</sup>.

Liikunta kehittää fyysistä toimintakykyä. Lapsilla ja nuorilla liikunta on välttämätöntä motoristen taitojen ja tuki- ja liikuntaelimestön oikean kehittymisen kannalta<sup>21</sup>. Aikuisilla liikunta ylläpitää lihasvoimaa ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä luuston ter-

veyttä. Liikunta auttaa myös ylläpitämään ikäihmisten toiminnalliseen riippumattomuuteen ja sosiaaliseen osallistumiseen tarvittavaa terveyttä ja liikkuvuutta<sup>18,20</sup>.

Nykyiset liikuntasuositukset<sup>22</sup> (taulukko 1) määrittävät, että lasten ja nuorten tulisi liikkua reippaasti tai rasittavasti yhteensä ainakin 60 minuuttia joka päivä. Lisäksi vähintään kolmeen päivään viikossa tulisi sisältyä rasittavaa liikuntaa. Aikuisten ja ikäihmisten tulisi tehdä yhteensä ainakin 150 minuuttia reipasta tai 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa sekä lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa lihasvoimaa kehittävää liikuntaa. Suurempi määrä liikuntaa voi aikaansaada enemmän terveyshyötyjä sekä lapsille että aikuisille, mutta pienikin liikuntamäärä on parempi kuin ei mitään. Siksi sellaisten henkilöiden, jotka eivät voi noudattaa näitä liikuntasuosituksia terveys- tai muista syistä, tulisi liikkua niin paljon kuin olosuhteet sallivat.



## FYYSINEN TERVEYS

Vähäisempi yleinen kuolleisuusriski

Vähäisempi riski kuolla sydän- ja verisuonitauteihin

Vähäisempi riski kuolla syöpään

Sepelvaltimotaudin ehkäisy

Aivohalvauksen ehkäisy

Verenpainetaudin ehkäisy ja hoito

Vähäisempi metabolisen oireyhtymän riski

Hyperlipidemian ehkäisy

Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisy

Raskausajan diabeteksen ehkäisy

Vähäisempi haimasyövän riski

Vähäisempi paksusuolisyövän riski

Vähäisempi munasarjasyövän riski

Vähäisempi keuhkasyövän riski

Vähäisempi virtsarakonsyövän riski

Vähäisempi rintasyövän riski

Vähäisempi eturauhassyövän riski

Vähäisempi maha- ja ruokatorvisyövän riski

Vähäisempi kohtusyövän riski

Vähäisempi munuaissyövän riski

Vähäisempi raskausmyrkytyksen riski

Vähäisempi astman riski

Parempi terveystunto

Osteoporoosin ehkäisy

Lonkkamurtumien ehkäisy

Muiden luunmurtumien ehkäisy

Liikalihavuuden ehkäisy ja painonhallinta

Muiden terveellisten elämäntapojen omaksuminen

Erektiohäiriöiden ehkäisy

## MIELENTERVEYS JA HENKINEN HYVINVOINTI

Masennuksen ehkäisy ja hoito

Ahdistuksen ehkäisy ja hoito

Masennusoireiden lievittyminen

Ahdistusoireiden lievittyminen

Vähäisempi dementian riski

Vähäisempi kognitiivisen heikentymisen riski

Vähäisempi Parkinsonin taudin riski

Parempi itsetunto

Parempi kehonkuva

Parempi unenlaatu

Parempi kyky käsitellä psykososiaalisia stressitekijöitä

Parempi mieliala

Suurempi tyytyväisyys elämään

Parempi terveydellinen elämänlaatu

Paremmat kognitiiviset toiminnot

Huumausaineiden väärinkäytön ehkäisy

## SOSIAALINEN HYVINVOINTI

Lasten ja nuorten parempi sosiaalinen hyvinvointi

Ikäihmisten parempi sosiaalinen hyvinvointi

Lasten paremmat oppimistulokset

Lasten ja nuorten vähäisempi riski rikollisuuteen

Vähentynyt syrjäytyneisyys, eristäytyneisyys ja yksinäisyys

Paremmat sosiaaliset suhteet

## SELITYKSET:

Korkein näyttötaso (lähes varma näyttö)

Keskivahva näyttötaso (näytöstä lukuisia viitteitä)

Alempi näyttötaso (näytöstä joitakin viitteitä)

Kuvio 2. Liikunnan keskeiset terveyshyödyt (mukaien Pedišic 2011<sup>20</sup>).



Taulukko 1. Liikuntasuositukset eri ikäryhmille.

### Lapset ja nuoret (5-17 vuotta)

Lasten ja nuorten tulisi harrastaa yhteensä ainakin 60 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikuntaa joka päivä. Lisäksi liikunnan tulisi sisältää rasittavaa liikuntaa, sisältäen lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa, vähintään kolmena päivänä viikossa.

### Aikuiset (18-64 vuotta)

Aikuisten tulisi osallistua joka viikko yhteensä 150 minuuttia kestävään reippaiseen tai 75 minuuttia kestävään rasittavaan aerobiseen liikuntaan, ja lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa suurten lihasryhmien voimaa kehittävään liikuntaan.

### Ikäihmiset (65+ vuotta)

Ikäihmisten tulisi osallistua joka viikko yhteensä 150 minuuttia kestävään reippaaseen tai 75 minuuttia kestävään rasittavaan aerobiseen liikuntaan, ja lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa suurten lihasryhmien voimaa kehittävään liikuntaan. Niiden, joilla on heikko liikuntakyky, tulisi osallistua ainakin kolme kertaa viikossa myös sellaiseen liikuntaan, joka kehittää tasapainoa ja ehkäisee kaatumisia.

Taulukko 2. Keskeiset terveyshyödyt eri ikäryhmille

### Keskeiset terveyshyödyt lapsille ja nuorille

- sydän ja verenkiertoelimistön ja lihaskunnan paraneminen
- lihavuusriskin aleneminen
- sydän- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan riskiprofiilien paraneminen
- luuston terveyden paraneminen
- masentuneisuuden oireiden lieveneminen
- itsetunnon paraneminen
- motoristen taitojen kehittyminen paremmiksi
- sosialisatiion kehittyminen

### Keskeiset terveyshyödyt aikuisille

- kokonais-, sydän- ja verenkiertosairauksien ja syöpäkuolleisuuden riskin aleneminen
- merkittävien kroonisten sairauksien (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, 2-typin diabetes, syöpä) riskin aleneminen
- hengitys- ja verenkiertoelimistön ja lihaskunnan paraneminen
- sydän- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan riskiprofiilien paraneminen
- lihavuusriskin aleneminen
- luuston terveyden paraneminen
- henkisen hyvinvoinnin paraneminen

### Keskeiset terveyshyödyt ikäihmisille

- kokonais-, sydän- ja verenkiertosairauksien ja syöpäkuolleisuuden riskin aleneminen
- merkittävien kroonisten sairauksien (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, 2-typin diabetes, syöpä) riskin aleneminen
- kaatumisriskin aleneminen
- fyysisen toimintakyvyn paraneminen
- hengitys- ja verenkiertoelimistön ja lihaskunnan paraneminen
- sydän- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan riskiprofiilien paraneminen
- lihavuusriskin aleneminen
- luuston terveyden paraneminen
- kognitiivisten toimintojen paraneminen
- henkisen hyvinvoinnin paraneminen
- yksinäisyyden riskin aleneminen



Vaikka liikunnan terveyshyödyt tunnetaan hyvin, yli kolmannes eurooppalaisista aikuisista liikkuu terveyden kannalta riittämättömästi<sup>23</sup>. Äskettäiset tiedot EU:n jäsenmaista osoittavat, että kuusi kymmenestä aikuisesta harrastaa liikuntaa tai urheilua vain harvoin tai ei koskaan<sup>24</sup>. Urheiluharrastuksen edistämisellä onkin suuret mahdollisuudet vähentää suosituksiin nähden liian vähän liikkuvien määrää EU-maissa.

Lisääntyvä tieteellinen näyttö osoittaa, että rasittava liikunta, mukaan lukien urheiluharrastus, saattaa aikaansaada enemmän terveyshyötyjä kuin reipas liikunta. Tämä on rohkaiseva ja tärkeä havainto urheiluyhteisölle, koska useat urheilulajit luokitellaan tehotaan rasittaviksi. Vuonna 2013 Samiz ym.<sup>25</sup> julkaisivat systemaattisen kirjallisuuskatsauksen liikunnan ja kokonaiskuolleisuuden välisestä riippuvuudesta. Katsauksessa oli mukana 80 eri tutkimusta, joissa oli yli 1.3 miljoonaa osanottajaa. Rasittavaan kuntoiluun ja urheiluun osallistuvilla oli pienin riski kokonaiskuolleisuuden ja sen jälkeen tulivat reipas ja rasittava vapaa-ajan liikunta, reipas arkiliikunta, kävely ja liikkuminen paikasta toiseen.

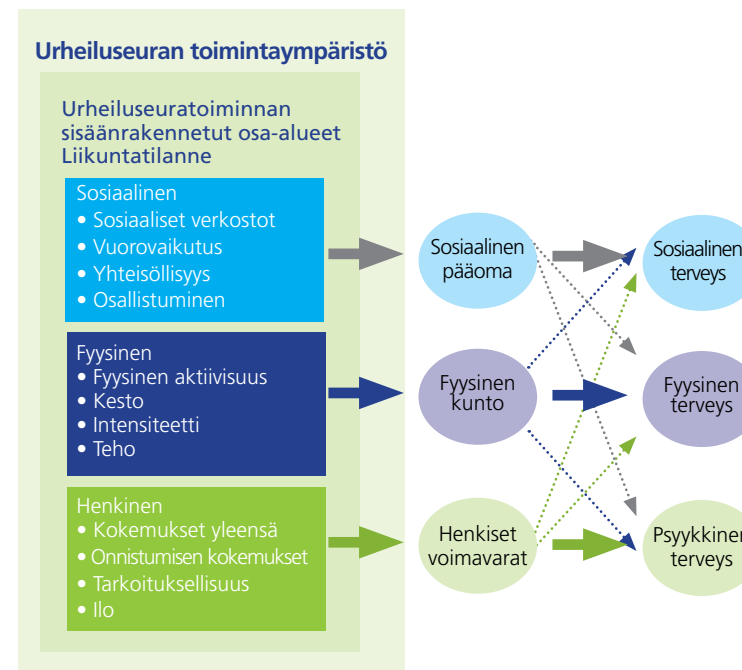
Vuonna 2015 Oja ym.<sup>26</sup> julkaisivat systemaattisen kirjallisuuskatsauksen eri urheilulajien terveysvaikutuksista. Tieteellistä näyttöä löydettiin 26:sta eri urheilulajista, eniten juoksusta ja jalkapallosta. Saman tutkijaryhmän toinen tutkimus vuodelta 2016<sup>27</sup> osoitti, että aikuisilla pyöräilyn, uinnin, aerobian ja mailapelien harrastajilla oli pienempi kokonaiskuolleisuuden riski kuin näitä lajeja harrastamattomilla. Farahmand ym.<sup>28</sup> ovat aikaisemmin osoittaneet, että myös golfin pelaaminen alentaa kokonaiskuolleisuuden riskiä. Nämä havainnot osoittavat, että urheiluharrastuksella on merkittävä potentiaali kansanterveyden edistämisessä.

## Urheiluseurat terveyden edistäjinä

SCforH-konseptin kehittämisen myötä tunnistettiin urheiluseurojen potentiaali tarjota terveyttä edistävää liikuntaa, mikä on johtanut kiinnostuksen kasvamiseen sekä lisääntyneeseen tutkimukseen ja käytännön toimintaan. Urheilun ja terveyden luonnolliset yhtymäkohdat ovat saaneet tutkijat pohtimaan myös sitä, kuinka urheiluseuroissa voitaisiin edistää terveyttä laajemmin, muutenkin kuin vain fyysisen aktiivisuuden terveyshyötyjen näkökulmasta (kuvio 3).

Urheiluseurojen ydintoimintaa on urheilun ja liikunnan järjestäminen. Ne voivat kuitenkin järjestää laajempaa terveyttä edistävää toimintaa. Urheiluseurojen olisikin selvitettävä huolella, miten ne voisivat ottaa terveydenedistämistoimet mukaan hallinnolliseen työhönsä, viestintään, johtamiseen ja valmentamiseen, jotta niillä saavutettaisiin fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä terveyshyötyjä. Urheiluseurat voivat myös laajentaa järjestämänsä urheilutoiminnan painopistettä eri alueille, joita ovat esimerkiksi erityisryhmien huomiointi (inkluisio) ja jäsenten säilyttäminen (retentio) sekä muut terveyskäyttäytymisen muodot. Lisäksi ne voivat ottaa kohderyhmikseen myös naiset, seniorit tai vammaiset. Tällaiset toimenpiteet vaativat kuitenkin yksittäisiä liikuntaohjelmia laajempaa, monitasoista ja monitahoista lähestymistapaa koko seuran tasolla, mikä vastaa enemmän Health Promoting Sports Clubia (HPSC)<sup>15</sup>.

Urheiluseurojen, jotka haluavat toimia Health Promoting Sports Clubin (HPSC) mukaan, olisi ensin pohdittava sitä, kuinka ne voivat kehittää, toteuttaa ja arvioida terveyden edistämistä osana omaa toimintaansa. Kuten missä tahansa vastaavassa toiminnassa, seurojen edustajien olisi selvitettävä, miten terveyden edistämiseen liittyvä ajattelutapa voitaisiin integroida osaksi koko seuran toimintaperiaatteita ja käytäntöjä, jotta varmistettaisiin, että toiminnassa tapahtuu pysyviä muutoksia. Suosituksia urheiluseuroille, jotka haluavat kehittää Health Promoting Sports Club -seuraksi (HPSC), löytyy lähdeviitteen 30 kautta.



Kuvio 3. Urheiluseuratoiminnan terveysvaikutukset terveyden eri ulottuvuuksilla (mukaillen Kokko & Vuori 2007<sup>29</sup>).

## Miten SCforH -lähestymistapaa tulisi soveltaa?

Koska Euroopassa on monentyypisiä urheiluseuroja, tämä opas on kirjoitettu yleisellä tasolla, jotta SCforH-toimintamalli voitaisiin räätälöidä erilaisten seurojen tarpeisiin. SCforH:n peruseriaatteet ja soveltamismalli, jonka avulla se voidaan toteuttaa käytännössä, on kuvattu seuraavilla sivuilla. Lisää käytännön esimerkkejä SCforH-lähestymistavan käyttöönotosta löytyy SCforH:n verkkosivuilta (katso Electronic Toolkit, esim. "Gymnastics school/ Finnish Gymnastics Federation").

SCforH perustuu seitsemälle pääperiaatteelle (kuvio 4). Nämä periaatteet muodostavat SCforH:n ja sen käytäntöjen perustan.



Kuvio 4. Sports Club for Health (SCforH) -lähestymistavan pääperiaatteet.

## Pääperiaatteet

1) SCforH kannustaa terveyttä edistävään urheilemiseen.

Urheilun harrastaminen on jokaisen SCforH-toimen kulmakivi. Terveyttä edistävään urheiluun luetaan yleensä reipas tai rasittava aerobinen liikunta (suositellaan kaikille ikäryhmille), lihaksia vahvistavat liikuntamuodot, joissa harjoitetaan suurimpia lihasryhmiä (suositellaan aikuisille ja ikäihmisille), sekä liikuntamuodot, jotka kehittävät tasapainoa ja/tai ehkäisevät kaatumisia (suositellaan ikäihmisille). Toimimalla tämän periaatteen mukaan varmistetaan,

että SCforH voi auttaa osallistujia noudattamaan voimassa olevia liikuntasuosituksia<sup>22</sup>.

2) SCforH noudattaa vakiintuneita ja näyttöön perustuvia käytänteitä.

Jotta SCforH-toiminnan tehokkuus voitaisiin varmistaa ja minimoida osallistujien terveysriskit, sen tulisi perustua vakiintuneisiin ja todennettuihin liikunnan ja urheilun edistämiskäytäntöihin. Jos toimintaan halutaan ottaa mukaan uusia liikuntamuotoja ja urheilulajeja, on hyvä

varmistaa, että ne voidaan toteuttaa turvallisesti ja tehokkaasti. Uusilla toiminoilla saatetaan herättää myös uusien osallistujien kiinnostus.

3) SCforH tulee toteuttaa osaavien ja ammattitaitoisten ohjaajien ja valmentajien johdolla.

SCforH tulee toteuttaa osaavien ja ammattitaitoisten ohjaajien ja valmentajien johdolla, jotta voidaan varmistaa, että toiminnassa noudatetaan parhaita käytäntöjä ja osallistujien turvallisuus varmistetaan. Ennen toteutusta on syytä varmistaa, että ohjaajilla ja valmentajilla on asianmukainen koulutus sekä riittävästi tietoa, taitoa ja kokemusta. Vaadittu koulutustaso on määriteltävä EU:n jäsenmaissa voimassa olevien tunnustettujen urheilu- ja liikuntajärjestelmien mukaisesti (katso Electronic Toolkit).

4) SCforH:llä edistetään ensisijaisesti sellaisia urheilumuotoja, jotka ovat urheiluseuran perustoimintaa (esim. koripallo koripalloseurassa, soutu soutuseurassa).

Tämän periaatteen noudattaminen on tärkeää kahdesta syystä. Ensinnäkin, siten voidaan tehokkaimmin hyödyntää urheiluseuran omia resursseja, kuten tiloja, välineitä ja tekijöitä. Toiseksi, näin estetään päällekkäisyydet esimerkiksi toisen paikallisen toimijan kanssa.

5) Osallistuminen ei sisällä lainkaan terveysriskejä tai niitä on vain hyvin vähän. SCforH-toimet on suunniteltava ja niitä on johdettava siten, että osallistujien turvallisuus varmistetaan parhaalla mahdollisella tavalla. Tämän vuoksi tulisi käyttää näyttöön perustuvia käytänteitä, joiden avulla voidaan ehkäistä fyysisiä, henkisiä tai muita mahdollisia kielteisiä terveysvaikutuksia.

Nämä ennaltaehkäisevät toimenpiteet on räätälöitävä kunkin urheilulajin ominaispiirteiden ja osallistujaryhmän mukaan. Joitakin yleisiä esimerkkejä urheiluvammojen ehkäisystrategioista löytyy Sports Medicine Australian julkaisusta Injury Fact Sheet Series (<http://sma.org.au/resources-advice/injury-fact-sheets/>).

Turvallisuussyistä olisi oltava tietoisia ympäristön olosuhteista ja käytettävä oikeanlaisia välineitä. Sisä- ja ulkoliikuntatilojen, joissa SCforH-toiminta toteutetaan, on vastattava sen maan tai paikkakunnan, jossa urheiluseura toimii, turvallisuutta, terveyttä ja hygieniää koskevia määräyksiä. Jos erityisiä määräyksiä ei ole, SCforH:n toteuttamisesta vastaavien henkilöiden on varmistettava, että heidän käyttämänsä välineet ja tilat vastaavat yleisiä turvallisuusmääräyksiä, kuten ACSM:n Health/Fitness Facility Standards and Guidelines -ohjeita<sup>31</sup>.

6) SCforH-toimintamalli toteutetaan terveyttä edistävässä ympäristössä.

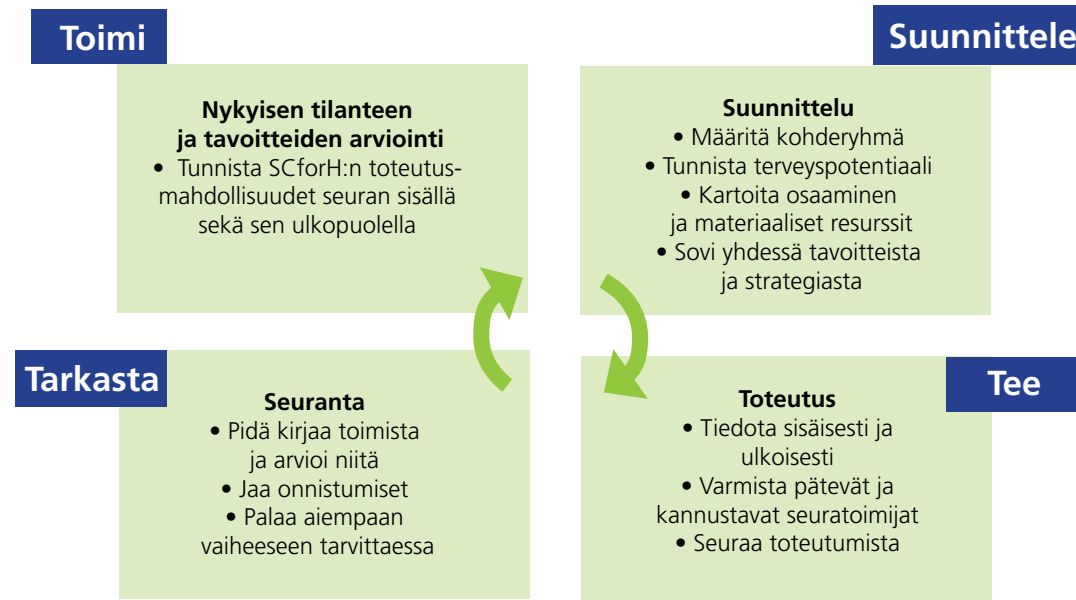
Terveellisen elämäntavan edistämiseksi laajemminkin kuin vain liikunnan osalta SCforH tulisi järjestää terveyttä edistävissä ympäristössä. Urheiluseuran ei tule esimerkiksi kohdistaa osallistujilleen ”epäterveellisiä” mainoskampanjoita. Alkoholia, suoritusta parantavia aineita, uhkapelaamista, tupakkatuotteita sekä epäterveellisiä ruokia ja juomia sisältävä mainonta urheiluseuran tiloissa ja tapatumissa voi vaikuttaa kielteisesti niin lasten kuin aikuistenkin terveyttä koskeviin asenteisiin ja terveyskäyttäytymiseen<sup>32-34</sup>. SCforH-toimintamallin toteuttamisesta vastaavien henkilöiden on varmistettava, ettei urheiluseuralla ole tällaisia mahdollisesti epäterveellisiä tuotteita koskevia sponsorisopimuksia ja ettei se osallistu tällaisiin mainoskampanjoihin.

7) SCforH pyrkii voimaannuttavan ja motivoivan ilmapiiriin luomiseen.

Yksi SCforH:n peruspilareista on, että urheiluseura on sitoutunut tarjoamaan sen toimintaan osallistuville positiivisia kokemuksia vaalimalla motivaatiota sekä luomalla positiivisen ja turvallisen sosiaalisen ympäristön. Tällainen lähestymistapa on välttämätön, jotta voidaan vähentää dropout-tapauksia ja kasvattaa sen todennäköisyyttä, että jäsenet sitoutuvat urheiluseuran toimintaan pitkäksi aikaa. Esimerkki hyvästä käytännöstä voimaannuttavan urheiluympäristön luomiseksi on PAPA-projekti (Promoting Adolescent Physical Activity; <http://pp.nibs-uk.com/>).

## Soveltamismalli

SCforH-soveltamismalli on kehitetty urheiluseuroille, ja sitä voidaan muokata tietyn urheiluseuran tai liikunnallisen kontekstin mukaisesti. Soveltamismalliin kuuluu neljä päävaihetta: A) nykyisen tilanteen ja tavoitteiden arviointi, B) suunnittelu, C) toteutus ja D) seuranta. Malli toteutetaan useiden toisiaan seuraavien vaiheiden avulla (kuvio 5).



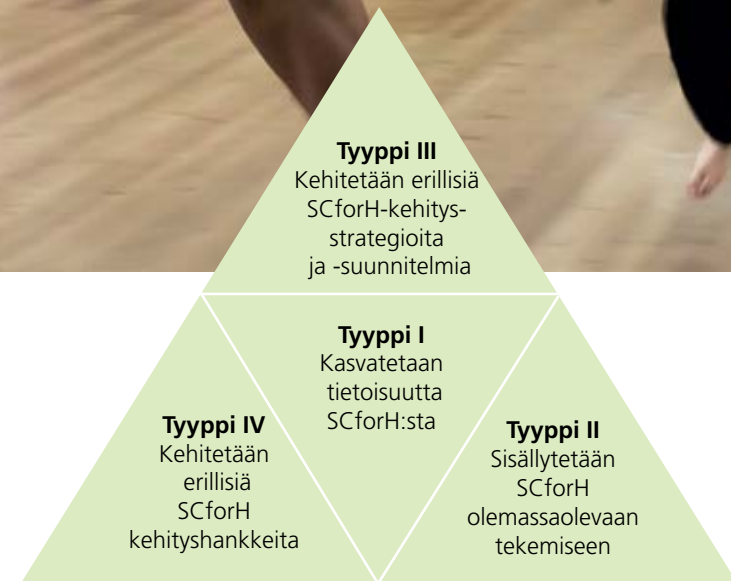
Kuvio 5. Sports Club for Health -soveltamismalli (SCforH).

### Vaihe A: Nykyisen tilanteen ja tavoitteiden arviointi

Ennen SCforH:n käynnistämistä on hyvä muodostaa **selkeä kuva urheiluseuran identiteetistä, kontekstista ja olosuhteista**. Urheiluseurat eroavat toisistaan merkittävästi monien tekijöiden osalta, kuten siinä, miten ne ottavat terveyden huomioon toiminnassaan, sekä siinä, millaisia kehityssuunnitelmia ja resursseja niillä on tai millaisia erityisvaatimuksia ne asettavat omalle toiminnalleen ja toimijoilleen. Sen vuoksi on tärkeää huomata, että SCforH-malli voidaan omaksua ja ottaa käyttöön kaikkein tehokkaimmin, kun se tehdään seuran olemassa olevien olosuhteiden pohjalta. Yleisimmät tavat, joilla SCforH on mahdollista ottaa käyttöön, esitetään kuviossa 6.

Monet urheiluseurat ovat jo omaksuneet SCforH:n kaltaisen lähestymistavan ja toimivat SCforH-suositusten mukaisesti,

vaikka ne eivät käytä tätä nimeä omassa toiminnassaan. Tässä tapauksessa seurat voivat yksinkertaisesti tunnistaa ja nimetä tekemänsä työn SCforH-toiminnaksi ja lisätä siten aktiivisesti tietoisuutta SCforH-konseptista urheiluseurassa (kuvio 6, tyyppi I). Lisäksi urheiluseurat voivat pyrkiä parantamaan toimintaansa esimerkiksi testaamalla uusia harjoitusmenetelmiä, kehittämällä tilojaan tai tarjoamalla aktiiviteetteja uusille kohderyhmille (tyyppi II). Kolmantena vaihtoehtona (tyyppi III) on kehittää kokonaisvaltainen strategia SCforH-toimintamallin käyttöönottamiseksi laajemmin urheiluseuran sisällä. Tällaisen toteutustavan ei välttämättä tarvitse sisältää tietyn SCforH- käynnistämistä ja läpiviemistä. Urheiluseura voi myös käynnistää kokonaan uuden SCforH-projektin (tyyppi IV). Nämä ovat yleisimmät SCforH:n toteuttamisvaihtoehdot. Urheiluseuroja kuitenkin kannustetaan kehittämään ja noudattamaan myös muita malleja, jos ne tuntuvat sopivammilta.



Kuvio 6. SCforH:n yleisimmät toteutustavat.

Tunnista SCforH-lähestymistapaan sopivat tukimuodot ja sen toteuttamismahdollisuudet sekä urheiluseuran sisällä että sen ulkopuolella

Kannattaa ensin pohtia, tukevatko oman urheiluseuran johto, jäsenet ja osallistujat SCforH-toimintamallin käyttöönottamista. **Seuran johtohenkilöiden tuki on erityisen tärkeää, sillä sen avulla varmistetaan, että SCforH voidaan vakiinnuttaa osaksi seuran toimintaa.** Mikäli tässä vaiheessa havaitaan vastahakoisuutta, on erimielisyydet syytä selvittää ennen kuin siirrytään suunnitteluvaiheeseen. Tässä aikaisessa vaiheessa voi olla hyödyllistä koota ryhmä, joka auttaa levittämään tietoa SCforH-konseptista seuran sisällä ja saa näin seuran johdon harkitsemaan SCforH-konseptin käyttöönottoa.

SCforH:n suunnittelusta vastaavilla henkilöillä urheiluseuran sisällä tulisi olla toiminnasta yhteinen näkemys: 1) mikä SCforH on, 2) mitkä ovat urheiluseuran ja sen urheilulajien ominaispiirteet ja 3) miten SCforH-malli soveltuu urheiluseuran ominaisuuksiin (esim. mahdollisuudet ja resurssit). Ennen kuin SCforH:n toteutusta aletaan suunnitella, on päästävä yksimielisyyteen edellä mainituista asioista. Lisätietoja on saatavilla SCforH:n sähköisestä työkalusta (Electronic Toolkit<sup>16</sup>), joka käsittelee muun muassa resurssien tunnistamista.

Urheiluseura ei ole suljettu ja eristetty järjestelmä. Päinvastoin, se on elävä osa ympäristöään. Tässä vaiheessa onkin hyvä tutkia urheiluseuran välittömän ympäristön lisäksi laajemmin muita tekijöitä, joiden avulla on mahdollista löytää SCforH-projektia tukevia uusia yhteistyökumppaneita tai toimijoita.

## Vaihe B: Suunnittelu

Määritä kohderyhmä

Urheiluseurasta ja sen jäsenrakenteesta riippuen on oleellista määrittää SCforH-lähestymistavan kohderyhmä. On hyvä tunnistaa **ryhmät, jotka todennäköisesti suhtautuvat kehitettävään toimintaan myönteisesti. On pohdittava, keskitytäänkö toiminnassa kaikkiin jäseniin vai vain tiettyyn jäsenryhmään, kuten naisiin, miehiin, lapsiin, nuoriin, aikuisiin, senioreihin, uusiin jäseniin vai vakituisiin jäseniin.** Tämä painotus määrittelee ne vaiheet, joita noudatetaan myöhemmässä suunnittelussa.

Tunnista urheilulajin terveystoiminta ja määritä kohderyhmälle tarjottavat aktiviteetit

Lukuisat tutkimustulokset vahvistavat liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen. Urheilulajit eroavat toisistaan monilla tavoin ja useilla tasoilla, erityisesti liikuntalajien tarjoaman fyysisen rasituksen osalta. Sen vuoksi on tärkeää **eritellä kunkin urheilulajin tarjoamat terveyshyödyt.** Samalla kannattaa ottaa huomioon, että terveyshyödyt voivat myös vaihdella riippuen muista tekijöistä, kuten **osallistujien iästä ja sukupuolesta sekä harjoittelun määrästä.** Siksi on olennaista arvioida kullekin eri kohderyhmälle tarjoutuvat mahdolliset terveyshyödyt.

Yleisimpien urheilulajityyppien tärkeimmät terveyshyödyt on esitetty taulukossa 2. Listaus auttaa urheiluseuroja arvioimaan omien urheilulajiensa ja ylipäättään yksittäisten lajien terveystoimintaa.

Taulukko 3. Arvio erityyppisten urheilulajien myönteisistä terveysvaikutuksista.

Odotetut terveyshyödyt											
Lajityyppi	Parempi ainevaihunta / Vähäisempi riski liikalihavuuteen	Parempi sydämen ja verenkiertoelimistön terveys	Parempi aerobinen kunto	Parempi lihasten toiminta	Paremmat karkeamotoriset taidot	Parempi tasapaino	Parempi luuston kunto	Vähäisempi tyypin 2 diabeteksen riski	Vähäisempi sydän- ja verisuonitautien riski	Vähäisempi kaatumisten riski	Vähäisempi osteoporoosin riski
Kestävyysurheilu	xxx	xxx	xxx	x	x(x)	x	x	xxx	xxx	x(x)	x
Voimailulajit	xx	x	x	xxx	x	xx	xxx	xx	x	xx	xxx
Nopeuslajit	x	x	x(x)	xxx	xx(x)	xx	xxx	x	x(x)	xx(x)	xxx
Pallopelit	xx	x(x)	xx	xx	xx(x)	xxx	xxx	xx	xx	xxx	xxx
Mailapelit	xx	x(x)	xx	xx	xx(x)	xxx	xxx	xx	xx	xxx	xxx
Taitolajit	x(0)	x	x	x(x)	xxx	xxx	xx(x)	x	x	xxx	xx(x)

xxx = voimakas vaikutus; xx = kohtalainen vaikutus; x = vähäinen tai rajattu vaikutus; 0 = ei vaikutusta

Arviota eri urheilulajityyppien terveysvaikutuksista (taulukko 3) voidaan käyttää perustana tarkemmalle arviolle jostakin tietyistä urheilulajista. Esimerkiksi Suomen Ratsastajainliitto on luonut niin sanotun terveysprofiilin omille lajeilleen (taulukko 4).

Taulukko 4. Terveysprofiilit ratsastuksessa (mukailten Hyttinen 2012<sup>35</sup>).

Odotetut terveyshyödyt												
Urheilulaji	Parempi aineen-vaihdunta / pienempi riski liika-lihavuuteen	Parempi sydämen ja verenkiertoelimistön terveys	Parempi aerobinen kunto	Parempi lihasten voima ja toiminta	Paremmat karkea-motoriset taidot	Parempi tasapaino	Parempi luuston kunto	Pienempi tyypin 2 -diabeteksen riski	Pienempi sydän- ja verisuoni-tautien riski	Pienempi kaatumisten riski	Pienempi osteoporoosin riski	Vammautumismiski
Kouluratsastus	x(0)	x	x	xx	xxx	xxx	0	x	x	xx	0	x
Esteratsastus	xx	x	x	xx	xxx	xxx	0	x	xx	xxx	0	xxx
Kenttäratsastus	xx	xx	xx	xx	xxx	xxx	0	x	xx	xxx	0	xxx
Matkaratsastus	xx	xx	xx	xx	xx	xxx	0	x	x	xxx	0	xxx
Vikellys	x	xx	xx	xx	xxx	xxx	0	x	x	xxx	0	xx

xxx = voimakas vaikutus; xx = kohtalainen vaikutus; x = vähäinen tai rajattu vaikutus; 0 = ei vaikutusta

#### Selvitä seuran ulkopuolinen osaaminen ja tuki

Urheiluseura voi käyttää joko omia henkilöresursseja (esim. osaamista ja aikaa) tai niitä voidaan hankkia seuran ulkopuolelta. Kannattaa **määrittää resurssivaatimukset jo aikaisessa suunnitteluvaiheessa sekä jakaa sitten sopivat tehtävät kiinnostuneille ja päteville henkilöille tai ryhmille.** Resurssien etsiminen seuran ulkopuolelta voi olla hyvä vaihtoehto, sillä se voi johtaa hyödyllisiin yhteistyösuhteisiin ja auttaa solmimaan toimintaa tukevia kumppanuuksia. Joissakin tapauksissa yhteistyö seuran ulkopuolisten organisaatioiden ja muiden sopivien ryhmien kanssa voi olla avain menestykseen.

SCforH:n käynnistäminen voi myös vaatia ylimääräisiä taloudellisia resursseja. Rahoitusta voidaan hankkia seuralta tai ulkopuoliselta taholta (esim. paikallishallinto, hyväntekeväisyysjärjestöt ja -rahastot sekä säätiöt) joko varainkeruulla tai itserahoituksella.

#### Sovi tavoitteet sekä laadi toimintasuunnitelma

Kun urheiluseurassa on kartoitettu seuran sisältä ja/tai sen ulkopuolelta saatavilla oleva kapasiteetti ja tuki, kannattaa laatia toimintasuunnitelma SCforH:n toteutusta varten. **Tavoitteet tulisi määrittellä mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja ymmärrettävästi sekä siten, että ne ovat toteuttamiskelpoisia.** Ihanne-tilanteessa kaikkien tavoitteiden tulisi olla aikaan sidottuja ja mitattavissa. Esimerkiksi: "SCforH-lähestymistavan tavoitteena tulevalle kaudella on perustaa kaksi uutta harrastejalkapallojoukkuetta aikuisille (yksi miehille ja yksi naisille) sekä saada kumpaankin noin kaksikymmentä uutta osallistujaa." Sen jälkeen, kun tavoitteet on muotoiltu, kuhunkin tavoitteeseen liittyvät keskeisimmät avaintoiminnot on määritettävä, suunniteltava ja kuvattava. Toimenpiteet tulee kuvata selkeästi määrittelemällä niiden toteutusajataulukon, niihin vaaditut resurssit sekä henkilöt tai ryhmät, jotka liittyvät niiden toimeenpääntöön ja valvontaan. Esimerkki tavoitteiden määrittelystä ja käytännön toimenpiteistä on esitetty taulukossa 5.





Taulukko 5. Esimerkki SCforH-toiminnan tavoitteiden määrittelystä ja käytännön toimenpiteistä.

TAVOITTEET	Lisätä ikäihmisten (≥ 65-vuotiaat) osallistumista harrasteliikuntaan seuroissa osana SCforH:ta.
KOHDERYHMÄ	Seniorit (mukaan lukien entiset urheilijat)
VIESTI	Urheilun iloa kaiken ikäisenä!
SUUNNITELMA	<b>Ensimmäinen vuosi:</b> Kootaan ryhmä senioreita, jotka osallistuvat kerran viikossa järjestettävään ja ikäryhmälle mukautettuun, terveyttä edistävään urheiluaktiviteettiin (ei fyysistä kontaktia sisältäviä lajeja).  <b>Toinen vuosi:</b> Arvioidaan toteutettujen toimien onnistumisia osallistujien palautteiden avulla ja tehdään tarvittavat muutokset.
KÄYTÄNNÖN TOIMENPITEET	Urheilulajin (ei fyysistä kontaktia sisältävä laji) tunnettuutta kasvatetaan senioreiden ja entisten seuran jäsenten keskuudessa viestimällä ja käyttäen olemassa olevia yhteystietoja. Koulutetut ohjaajat vetävät harjoitukset, jotta varmistetaan turvallinen osallistuminen. Tarjotaan vaihtoehtoja harrasteliikuntaan. Harjoituksiin sisältyy myös sosiaalisia aktiviteetteja.

### Vaihe C: Toteutus

Kun aletaan toteuttaa suunniteltuja toimenpiteitä, on syytä ottaa huomioon kolme seuraavaa suositusta:

Tiedota tulevista toimenpiteistä sekä sisäisesti että ulkoisesti

SCforH:iin liittyvistä toimenpiteistä tulisi tiedottaa niin seuran sisällä kuin sen ulkopuolellakin. **Sisäisessä viestinnässä** tulisi käyttää olemassa olevia viestintäkanavia, esimerkiksi seuran lehteä, vanhempien tapaamisia, seuran verkkosivustoa ja sähköpostilistaa. On yhtä tärkeää tiedottaa toimenpiteistä niin seuran omille toimijoille kuin jäsenistölle. **Ulkoisessa viestinnässä** tiedotus voidaan suunnata kunnan edustajille (liikunta- ja terveysektorit), paikallishallinnolle, taloudellisille tukijoille, yhteistyökumppaneille ja instituutioille sekä muille urheiluseuroille. Viestintä paikallismedioiden kanssa ja tiedottaminen

sosiaalisen median kanavissa saattavat olla ratkaisevia toimenpiteitä SCforH-toiminnan onnistuneen markkinoinnin kannalta.

**Sosiaalinen markkinointi** on hyödyllinen viestintämuoto, jota voidaan käyttää SCforH-toiminnasta tiedottamiseen. Sosiaalisessa markkinoinnissa perinteisiä kaupallisia markkinointikonsepteja, -välineitä ja -tekniikoita sovelletaan siten, että ihmisten käyttäytyminen muuttuisi toivottuun suuntaan yhteisön ja yhteiskunnan hyväksi. Tässä tapauksessa SCforH-toiminnan markkinoinnin tavoitteena on saada väestö liikkumaan enemmän. Markkinoinnissa saadaan parhaat tulokset, kun hyödynnetään kaikkia markkinoinnin osa-alueita (tuote, saatavuus, hinta, mainonta, ihmiset, fyysinen ympäristö ja prosessi) ja räätälöidään ne tavoitelluille kohderyhmille sopiviksi. Jos urheiluseuran johto ei koe olevansa tarpeeksi pätevä vastaamaan markki-



noinnista, tehtävään kannattaa pyytää markkinoinnin asiantuntijan apua (katso myös Electronic Toolkit).

Varmista ohjaajien ja seuran johdon tietämys ja osaaminen sekä tue heitä SCforH-toimintojen toteuttamisessa

SCforH:n onnistunut toteutus riippuu ohjaajien osaamisesta eli siitä, pystyvätkö he toteuttamaan suunnitellut aktiviteetit. SCforH-ohjaajan keskeiset osaamisalueet luetellaan taulukossa 6. **Urheiluseuran tulisi varmistaa, että ohjaajilla on riittävät tiedot ja taidot suunniteltujen toimien toteuttamiseen.** Tarvittaessa seuran kannattaa järjestää ohjaajille asianmukaista koulutusta sisäisesti tai tarjota

heille mahdollisuus koulutukseen seuran ulkopuolella (katso Electronic Toolkit).

Ennen SCforH-toiminnan käynnistämistä on syytä varmistua, että ohjaajat tuntevat kaikki käytännön toimenpiteet ja että vaadittavat välineet toimivat asianmukaisella tavalla.

Säännöllisen palautteen ja kannustuksen saaminen seuran johdolta voi motivoida ohjaajia erityisesti, jos he tekevät työtä vapaaehtois pohjalta. SCforH-toiminnan onnistuneen toteutuksen kannalta on ratkaisevan tärkeää varmistua ohjaajien osaamisesta ja tarjota heille laadukasta koulutusta.

Taulukko 6. SCforH:ssa ohjaajan keskeiset osaamisalueet.

- SCforH:n periaatteiden ymmärtäminen ja niiden kunnioittaminen sekä kyky noudattaa niitä
- Urheilulajin terveyttä edistävien ominaisuuksien ja vaikutusten ymmärtäminen
- Kyky mukauttaa urheilumuoto eri ikäisille kohderyhmille
- Sovitun SCforH-toiminnon toteutus ja arviointi

Seuraa suunniteltujen toimintojen toteuttamista ja kerää tietoa dokumentointia varten

Kun SCforH-aloite on käynnissä, on syytä seurata, että **aktiviteetit toteutetaan suunnitellulla tavalla.** Tätä tietoa voidaan kerätä ohjaajilta ja osallistujilta. Sen saaminen on oleellista SCforH-toimintojen tehokkuuden ja käyttökelpoisuuden arvioimisessa.

#### Vaihe D: Seuranta

Pidä kirjaa ja arvioi SCforH:n etenemistä

**Arviointi on oleellista SCforH-toimien uskottavuuden ja tehokkuuden varmistamiseksi.** Vaiheeseen kuuluu sekä itse prosessin että sen lopputulosten arviointi, jotta voidaan seurata, toteutettiin asetettuihin tavoitteisiin nähden. Arviointi kannattaa aloittaa heti prosessia käynnistettäessä. Näin voidaan seurata, voidaan seurata, onko seura sopiva ympäristö valituille toimille. Esimerkkejä prosessin arvioinnista on taulukossa 7.

Taulukko 7. Esimerkkejä SCforH-toiminnan arviointiin liittyvistä kysymyksistä.

- Mitä toimenpiteitä SCforH:iin liittyen tehtiin ensimmäisen vuoden aikana?
- Miten SCforH toimintaan osallistuneet ja muut seuran jäsenet suhtautuivat näihin toimenpiteisiin?
- Mitkä tekijät auttoivat tukemaan SCforH:n toteuttamista?
- Mitkä tekijät olivat esteenä SCforH:n toteuttamiselle?
- Mitä toimenpiteitä tehtiin esteiden poistamiseksi?

Prosessin arvioimiseksi kannattaa pitää kirjaa tavoitteiden saavuttamiseksi suoritetuista toimenpiteistä. Prosessin seurannalla pyritään arvioimaan sitä, kuinka hyvin suunnitellut aktiviteetit on toteutettu. Se, että suoritetuista toimenpiteistä pidetään kirjaa, auttaa arvioimaan toiminnan edistymistä sekä erityisesti 1) selvittämään, saavutettiin asetetut tavoitteet, 2) selvittämään, missä onnistuttiin ja mitä voitaisiin parantaa, 3) vetämään johtopäätöksiä toiminnan ja lopputulosten välille sekä 4) keräämään palautetta kaikilta osallistujilta (esim. heidän tyytyväisyydestään kokonaisuuteen ja ohjaajiin).

SCforH-toiminnasta on syytä kirjata keskeisiä asioita ylös. Tällaisia asioita voivat esimerkiksi olla osallistujien lukumäärä, aktiviteettien kesto, osallistujien tyytyväisyys toimintaan, osallistujien kokemukset ja vaaditut resurssit (katso Electronic Toolkit).

**Onnistumisista kannattaa pitää ääntä.** Jakamalla SCforH-lähestymistavasta saadut kokemukset ja niiden arvioinnin tulokset on mahdollista antaa tunnustusta niille henkilöille ja tahoille, jotka ovat osallistuneet hankkeen toteuttamiseen, levittää sanaa onnistumisista omassa yhteisössä sekä rohkaista muita käynnistämään samanlaisia kokeiluja. Voi myös olla hyödyllistä hakea tukea paikallisen median edustajilta ja kunnan johtajilta, jotka voivat auttaa jakamaan positiivisia onnistumistarinoita laajemmalle yleisölle (katso taulukon 8 esimerkkejä). Tämä voi puolestaan tuoda urheiluseuralle positiiv-

vista julkisuutta ja motivoida uusia jäseniä liittymään mukaan toimintaan. Jakamalla arvioinnin tulokset urheiluseuran sisällä ja tiedottamalla samalla SCforH-toimintamallista seuran sisäisellä esitteellä tai lehtisellä varmistetaan, että tämä tärkeä tieto tavoittaa niin jäsenet, vanhemmat kuin valmentajatkin. Sosiaalisen median päivitykset ovat käytännöllinen ja tehokas tapa jakaa menestystarinat muiden kanssa.

Taulukko 8. Esimerkkejä SCforH:n tulosten tiedottamisesta.

### Sisäinen viestintä

Seurasi tulisi löytää sopiva tapa viestiä kaikkien osallistuvien tahojen kanssa aina johtotason toimijoista ja valmentajista vanhempiin ja osallistujiin. Viestintä tarjoaa tilaisuuden tiedottaa edistymisestä ja tapahtumista, menestyksestä ja onnistumisista sekä osallistujien kokemuksista. Esimerkkejä tällaisesta onnistuneesta viestinnästä ovat tarinat urheiluseuran jäsenistä kahdessa tai kolmessa sukupolvessa. Tarinoissa voidaan korostaa uuden toimintatavan roolia siinä, kuinka vanhimmat ja nuorimmat jäsenet saatiin osallistumaan seuran toimintaan. Voidaan myös tiedottaa positiivisista muutoksista, joita SCforH sai aikaan seuratasolla.

### Ulkoisen viestintä

Samat tarinat voidaan jakaa myös seuran ulkoisessa viestinnässä urheilujärjestöjen jäsenille, paikallisille tukijoille tai sponsoreille osana näille ryhmille suunnattua viestintää. Paikallinen media tarvitsee uutisia, ja huomiosi osallistujien kokemuksista ja heidän menestystarinansa voivat olla ihanteellinen keino kertoa SCforH-toiminnastasi. Näitä tarinoita voi myös sisällyttää rekrytointistrategiaan, jolloin voidaan korostaa urheiluseuran sitoutumista työskentelyyn tiettyjen kohderyhmien kanssa.

Arvioinnin tuloksista riippuen palaa tarvittaessa prosessin aikaisempiin vaiheisiin

Tässä esiteltyä mallia ei tule pitää ainoana mahdollisena toteutustapana. SCforH-lähestymistavan toteutuksen ja toimeenpanon tulisi olla jatkuva prosessi, joka koostuu arvioinnista, oppimisesta ja toiminnan kehittämisestä.

## Erityishuomioita eri ikäryhmille

SCforH-toiminnassa on syytä ottaa huomioon muutamia tekijöitä riippuen valitusta kohderyhmästä.

### Lapset ja nuoret

Liikunta on välttämätöntä läpi lapsuuden ja nuoruuden motoristen perustaitojen sekä tuki- ja liikuntaelinten kehittymisen kannalta. Vain harvat lapset ja nuoret liikkuvat suositusten edellyttämällä tavalla. Myös urheilua harrastavista nuorista monet liikkuvat liian vähän. Vaikka seura ei ole ainoa paikka, jossa lapset ja nuoret voivat harrastaa liikuntaa, tulisi urheiluseurojen tarjota riittävä määrä erilaisia ja eritasoisia lajeja ja liikuntamuotoja erityisesti nuorille jäsenilleen. Lisäksi seuran edustajat voivat kannustaa monipuoliseen liikuntaan erilaisissa ympäristöissä seuran ulkopuolella.

Kun kohderyhmäksi valitaan lapset ja nuoret, on otettava huomioon heidän ikänsä ja lähtökohtansa. Lasten asenteet liikuntaa, urheilua ja terveyttä kohtaan kehittyvät jo varhaislapsuudessa. Suhde liikuntaan (ks. Koski 2008<sup>35</sup>) ja terveyden lukutaito kehittyvät vähitellen. **Vanhemmilla, huoltajilla, isovanhemmilla, opettajilla, valmentajilla, sisaruksilla**

**ja ikätovereilla** on merkittävä rooli näissä prosesseissa, kuten muissakin sosialisointiin ja kehitykseen liittyvissä prosesseissa. **Esimerkiksi valmentaja ei toimi vain tärkeänä roolimallina liikuntaharrastuksessa, vaan voi myös edistää yleisesti terveellisiä elämäntapoja.** Kun SCforH-konseptia sovelletaan lapsiin ja nuoriin, valmentajien ja muiden aikuisten, joiden kanssa nuoret osallistujat ovat urheiluseurassa vuorovaikutuksessa, tulee ymmärtää omat roolinsa ja vastuunsa. Tämän varmistamiseksi voi olla hyödyllistä järjestää yhteisiä tapaamisia näiden henkilöiden kanssa, jotta **päästään yhteisymmärrykseen hyväksyttävistä ja suositelluista tavoista toimia vuorovaikutuksessa lasten ja nuorten kanssa.**

Kun kohderyhmänä ovat nuoremmat ikäryhmät, voidaan myös vanhemmat ottaa mukaan SCforH-toimintoihin. Tästä syystä on suositeltavaa järjestää **vanhempien tapaamisia**, joissa voidaan esitellä SCforH-toimintamallin tavoitteita ja periaatteita sekä selittää, miten niitä käytännössä toteutetaan. Seuran arvot – urheilun edistämisen lisäksi – tulisi viestiä selkeästi vanhemmille nivoen ne fyysiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen.

Useimmat lapset ja nuoret eivät osallistu urheiluseurojen toimintaan ensisijaisesti parantaakseen terveyttään. Voi kuitenkin olla hyödyllistä sisällyttää urheiluaktiiviteetteihin ja valmennukseen tietoa myös terveellisestä ravinnosta, riittävästä levosta ja unesta sekä doping-aineiden ja päihteiden haitoista.



## Aikuiset

Kun kohderyhmänä ovat aikuiset, on erityisen tärkeää **varmistaa, että aktiiviteettien valikoima ja sisältö ovat sellaisia, että ne riittävät pitämään osallistujien mielenkiinnon yllä** riittävän pitkään terveyshyötyjen saavuttamiseksi. Tarvittaessa voidaan käyttää myös **motivaatiostrategioita**, kun halutaan kannustaa osallistujia jatkamaan ja varmistaa, että he osallistuvat suunniteltuun toimintaan. Urheilulajista ja SCforH:n käytännön sisältöjen luonteesta riippuen aikuisten osallistuminen urheiluseuran järjestämiin aktiviteetteihin ei välttämättä riitä liikuntasuosituksen täyttymiseen, minkä vuoksi heidän olisi ehkä harrastettava muutakin liikuntaa urheiluseuran ulkopuolella. Aikuiset saavuttavat terveyshyötyjä todennäköisimmin, jos he harrastavat vähintään 150 minuuttia (2,5 tuntia) reipasta liikuntaa tai vähintään 75 minuuttia rasittavaa aerobista liikuntaa joka viikko. Useimpien aikuisten kohdalla pätee se, että mitä enemmän liikuntaa harrastaa, sitä suurempia terveyshyötyjä saa. Vaikka eri liikuntamuotojen yksilöllistä optimaalista määrää ei ole määritettävissä, voidaan aikuisia kannustaa harrastamaan liikuntaa myös seuratoiminnan ulkopuolella. Lisäksi aikuisten voi olla hyödyllistä venytellä, lämmitellä, jäähdyttellä ja harrastaa lihaskuntoharjoittelua SCforH-aktiviteettien yhteydessä.

Suunniteltaessa ja järjestettäessä toimintaa tälle ikäryhmälle **kannattaa ottaa huomioon osallistujien kuntotaso, motoriset taidot sekä aikaisempi urheilutausta ja -kokemus**. Vamman riski voi kasvaa esimerkiksi, jos joku aikaisemmin vahvasti urheilullinen henkilö aloittaa urheiluharrastuksen uudelleen monen vuoden tauon jälkeen. Joissakin tapauksissa voi olla tarpeen järjestää

valmentava jakso, jonka aikana osallistujat suorittavat vain terveyttä edistäviä harjoituksia valvotussa ympäristössä ennen varsinaiseen urheilulajiin osallistumista. Lisäksi jotkin urheilulajit tulevat mahdollisesti mukauttaa (esim. pelin/urheilulajin sääntöjen osalta) siten, että ne ovat sopivampia aloitteleville osallistujille (katso Electronic Toolkit).

## Ikäihmiset

Fyysisen aktiivisuuden tärkein tehtävä ikäihmisille on **auttaa heitä säilyttämään sellainen terveyden ja liikkuvuuden taso, joka riittävällä tavalla mahdollistaa heidän sosiaalisen osallistumisensa ja toiminnallisen itsenäisyytensä**. Tärkeitä terveydelisiä näkökulmia, jotka on syytä ottaa huomioon ikäihmisten kohdalla osana SCforH-toimintamallia, ovat toimintakyky, sosiaalinen pääoma, tasapaino, kehon liikkuvuus sekä lisääntyneet terveystriskit. Tärkeimmät terveyshyödyt tälle ikäryhmälle ovat kaatumisten ehkäisy, kognitiivisen rappeutumisen hidastaminen ja monien kroonisten sairauksien riskin pienentäminen. Eräs merkittävä näkökulma on **on urheilutoimintaan osallistumisen sosiaalinen luonne**, johon tulisikin kiinnittää erityistä huomiota, kun suunnitellaan ja kehitetään SCforH-toimintaa ikäihmisille. Jotta mahdolliset terveyshyödyt voidaan saavuttaa, ikäihmisille suositellaan viikossa vähintään 150 minuuttia reipasta aerobista liikuntaa, kuten kevyttä urheilua, kävelyä tai kotiaskareita, tai 75 minuuttia rasittavaa aerobista liikuntaa, kuten uintia tai hiihtoa. Ikäihmisille suositellaan myös lihaskuntoharjoittelua kahtena päivänä viikossa sekä lisäksi osallistumista vähintään kolme kertaa viikossa aktiviteetteihin, jotka auttavat heitä kehittämään tasapainoa ja ehkäisemään kaatumisia.



Useimmat ihmiset voivat harrastaa urheilua aina kypsään ikään asti. Ikäihmiset osallistuvat kuitenkin yleensä mieluummin terveyden ylläpitämiseen keskittyviin kuin teknisesti ja fyysisesti vaativiin urheilulajeihin. Muutamia tässä iässä tyypillisesti valittavia liikuntamuotoja ovat voimistelu, uinti, pyöräily, kävely ja patikointi, mutta ne voivat vaihdella merkittävästi maasta ja yhteisöstä riippuen. Kun SCforH-sisältöjä räätälöidään vastaamaan ikäihmisten tarpeita, kannattaa mukaan sisällyttää myös aktiviteetteja, jotka eivät ole fyysisesti kovin vaativia (eli joiden harjoittaminen

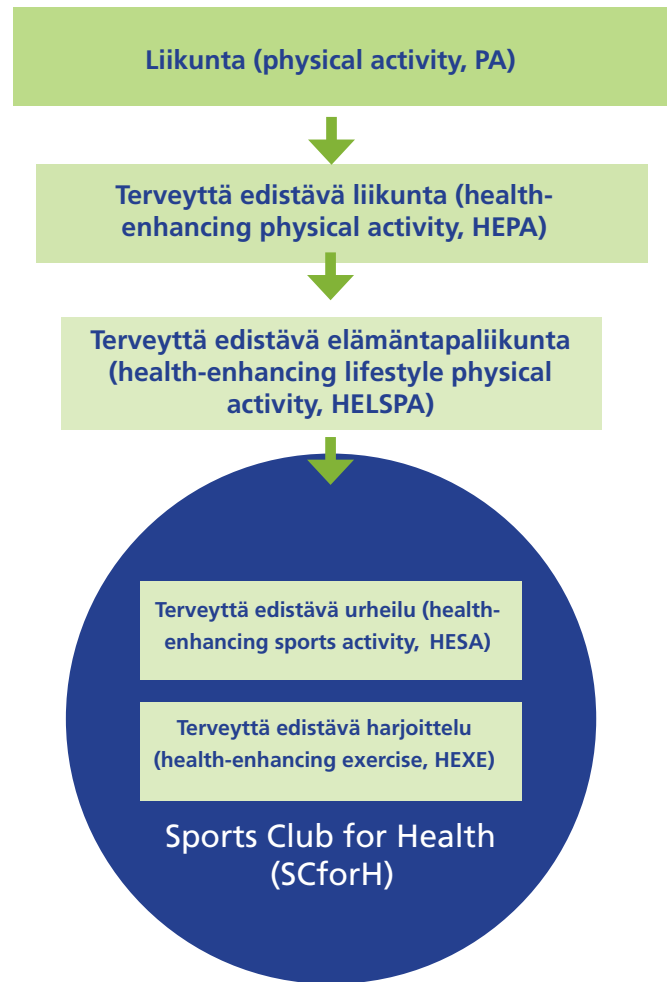
ei vaadi kovaa fyysistä kuntoa tai erittäin pitkälle kehittyneitä motorisia taitoja). Tässä ikäryhmässä aktiviteetteja on usein mukautettava vastaamaan osallistujien erityisiä fyysisiä ja motivaatioon liittyviä tarpeita, jotta voidaan minimoida terveysriskit.

Kuviossa 7 esitetään SCforH tavoitteiden saavuttamiseksi kaksi esimerkkiä toimenpiteistä, jotka on räätälöity vastaamaan tiettyjen ikäryhmien tarpeita. Lisää esimerkkejä hyvistä käytännöistä löytyy SCfoH-nettisivuilta.

TAVOITE	TOIMENPITEET
Minimoida terveysriskejä ikäihmisille suunnatussa SCforH-toiminnassa	→ Sovelletaan uusia ja mukautettuja sääntöjä, joiden avulla perinteisistä urheilumuodoista voidaan tehdä osallistujille turvallisempia (esim. kävely-jalkapallo).
Tukea sosiaalisaatiota nuorille suunnatussa SCforH-toiminnassa	→ Ennen ja jälkeen pelin osallistujille tarjotaan enemmän aikaa seurustella keskenään. Osallistujille tarjotaan mahdollisuus harjoitella pareittain ja pienissä ryhmissä, jolloin voidaan lisätä sosiaalisen vuorovaikutuksen määrää.

Kuvio 7. Esimerkki ikäihmisille ja nuorille suunnattujen toimien tavoitteista ja toimenpiteistä.

## Käsitteellinen viitekehys



Kuvio 8. Sports Club for Health (SCforH) -lähestymistavan käsitteellinen viitekehys.

SCforH-lähestymistapa ei välttämättä ole sellaisenaan sovellettavissa kaikkiin liikunnan edistämistöimiin. Tässä SCforH-lähestymistavan käsitteellisessä viitekehyksessä painopiste on terveyttä edistävässä urheilussa (health-enhancing sports activity, HESA) ja terveyttä edistävässä harjoittelussa (health-enhancing exercise, HEXE).

**Physical activity (PA)** = Liikunta. "Kaikeellinen lihastyö, joka aiheuttaa lepota-soa korkeamman energiankulutuksen"<sup>36</sup>.

**Health-enhancing physical activity\* (HEPA)** = Terveyttä edistävä liikunta. Tähän luetaan kuuluvaksi kaikentyyppinen fyysinen aktiivisuus, joka edistää ihmisten terveyttä ja aiheuttaa vain vähän tai ei aiheuta lainkaan terveys- ja turvallisuusriskejä. SCforH:n käsitteellisessä viitekehyksessä liikunta on luokiteltu edelleen tarkemmin elämäntapaan liittyvään (töissä, kotona, liikenteessä ja vapaa-ajalla harrastettavaan) liikuntaan, liikuntaharjoitukseen ja urheiluaktiiviteetteihin.

**Health-enhancing lifestyle physical activity (HELSPA)** = Terveyttä edistävä elämäntapaliikunta. Muut fyysiset aktiiviteetit kuin järjestetty liikunta ja ohjattu harjoittelu eli liikunta, jota harrastetaan töissä, liikenteessä, kotona tai vapaa-ajalla.

**Health-enhancing sports activity\*\***

\* Terveyshyödyt riippuvat liikunnan, harjoittelun ja urheilun määrästä. Urheilun ja liikunnan määrä määritellään sen säännöllisyyden, intensiteetin ja keston perusteella. Terveystieteistä katsottuna urheilumuotojen terveydelliset hyödyt liittyvät siihen, että niitä harrastetaan suuremmalla intensiteetillä, jolloin ne ovat kuormittavampia kuin elämäntapaliikunnan muodot.

\*\* Terveyttä edistävä urheilu (HESA) voidaan myös nähdä laajemmin koko sinä aikana, joka vietetään urheiluseuran tarjoamien aktiiviteettien parissa (Health Promoting Sports Club HPSC).

**(HESA)** = Terveyttä edistävä urheilu. Kaikentyyppiset urheiluaktiiviteetit, jotka edistävät terveyttä ja jotka eivät sisällä terveys- tai turvallisuusriskejä tai sisältävät niitä vain hyvin vähän. SCforH-lähestymistavan painopiste on liikunnassa, jota harrastetaan urheiluseuroissa. Erityyppiset aktiiviteetit voidaan luokitella terveyttä edistäväksi urheiluksi, mutta niiden terveyshyödyt voivat vaihdella urheilumuodon tyyppistä ja määrästä (säännöllisyys, intensiteetti ja kesto) sekä osallistujien kunnosta ja liikunnallisista lähtötasoista riippuen.

**Health-enhancing exercise (HEXE)** = Terveyttä edistävä harjoittelu. Suunnitellut, toistuvat ja selkeän rakenteen omaavat harjoitukset, joiden avulla kehitetään tai ylläpidetään yhtä tai useampaa fyysisen kunnan ja terveyden osa-alueita. Harjoitukset voidaan järjestää esimerkiksi urheiluseurojen tarjoamina tunteina (esim. sauvakävely, aerobic, voimistelu).

**Sports Club for Health (SCforH)** = Lähestymistapa, jossa urheiluseuroja kannustetaan edistämään terveyttä edistävää urheilua ja harjoittelua osana tarjoamiaan aktiiviteetteja.



## Kiitokset

Tämä kirja laadittiin osana Promoting National Implementation for Sports Club for Health (SCforH) Programmes in EU Member States -projektia, joka rahoitettiin Erasmus+ Collaborative Partnerships -rahoituksella (viite: 556953-EPP-1-2014-1-FI-SPO-SCP). Kirjan kehittämiseen saatiin tukea seuraavilta tahoilta: Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry (Valo), Belgian voimisteluliitto, European Non-Governmental Sports Organisation (ENGSO), Suomen Ratsastajainliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Voimisteluliitto, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Suomen Uimaliitto, Gaelic Athletic Association, Saksan voimisteluliitto, International Sport and Culture Association (ISCA), Örebron yliopisto, Palackýn yliopisto, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Ruotsin urheiluliitto Riksidrottsförbundet, Jyväskylän yliopisto, Leuvenin yliopisto (K.U. Leuven), Turun yliopisto, Zagrebin yliopisto sekä Waterford Institute of Technology. Tohtori Pedišin osallistuminen projektiin oli mahdollista Australian Melbournessa toimivan Victoria Universityn tuella. Lukuisat henkilöt osallistuivat SCforH-lähestymistavan kehittämiseen osana tätä rahoitettua projektia. Yhteistyössä olivat mukana projektipäälliköt ja -koordinaattorit, työpaketien vetäjät, työryhmien jäsenet, projektitapaamisten, työpajojen ja symposiumien osallistujat sekä lukuisat ulkopuoliset asiantuntijat. Kirjoittajat haluavat kiittää kaikkia niitä tahoja, jotka osallistuivat SCforH-projektiin ja mahdollistivat siten tämän suosituskirjan laatimisen.

**Työryhmien (WP= work package) vetäjät ja projektitiimin jäsenet:** Zeljko Pedisic (WP2 leader), Marija Rakovac, Herbert Hartman (WP3 leader), Sami Kokko (WP4 leader), Pasi Koski (WP5 leader), Susanna Geidne, Timo Hämäläinen (project coordinator, WP6 leader), Aoife Lane, Matleena Livson, Ulla Nykänen (project manager, WP1 leader) ja Jorma Savola

**Työryhmän 2 osallistujat:** Pavel Háp, Stjepan Heimer, Danijel Jurakić, Matleena Livson, Pekka Oja, Zeljko Pedisic, Heidi Pekkola, Hrvoje Podnar, Ivan Radman, Marija Rakovac ja Jorma Savola

**Työryhmän 3 osallistujat:** Leeni Asola-Myllynen, Inge Doens, Herbert Hartmann, Timo Hämäläinen, Margareta Johansson, Nina Kaipio, Eerika Laalo-Häikiö, Matleena Livson, Ulla Nykänen, Merja Palkama, Colin Regan ja Jorma Savola

**Työryhmän 4 osallistujat:** Petr Badura, Minna Blomqvist, Susanna Geidne, Sami Kokko, Pasi Koski, Michal Kudlacek, Aoife Lane, Leena Martin, Jeroen Meganck, Kaisu Mononen, Jeroen Scheerder, Jan Seghers, Aurelie Van Hoyer ja Jari Villberg

**Työryhmän 5 osallistujat:** Susanna Geidne, Timo Hämäläinen, Herbert Hartmann, Sami Kokko, Pasi Koski, Aoife Lane, Matleena Livson, Tanja Matarma, Ulla Nykänen, Pekka Oja, Zeljko Pedisic, Marija Rakovac ja Jorma Savola

**Työryhmän 6 osallistujat:** Timo Hämäläinen, Pasi Koski, Zeljko Pedisic, Marija Rakovac, Herbert Hartman, Sami Kokko, Susanna Geidne, Aoife Lane, Matleena Livson, Ulla Nykänen ja Jorma Savola



## Lähteet

1. Kokko, S., Koski, P., Savola, J., Alen, M. & Oja, P. 2009. The guidelines for sports clubs for health (SCforH) programs. Helsinki: Suomen Kuntaliikuntaliitto ry.
2. Kokko, S., Oja, P., Foster, C., Koski, P., Laalo-Häikiö, E. & Savola, J. 2011. Sports Club for Health (SCforH) – Guidelines for health-oriented sports activities in a club setting. Helsinki: Suomen Kuntaliikuntaliitto ry.
3. Euroopan komissio. 2007. Urheilun valkoinen kirja. Luxemburg: Office for Official Publications of the European Communities.
4. Euroopan unionin neuvoston suositus. 2013. Neuvoston 26. marraskuuta 2013 antama suositus monialaisen terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä. Euroopan unionin virallinen lehti, C/354.
5. KOK. 2016. Olympic Charter -peruskirja, voimassa 2. elokuuta 2016 alkaen. Lausanne: Kansainvälinen olympiakomitea.
6. KOK. 2014. Olympic Agenda 2020, 20 + 20 recommendations. Lausanne: Kansainvälinen olympiakomitea.
7. Taliaferro, L., Rienzo, B. & Donovan, K. 2010. Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health*, Aug;80(8), 399-410. DOI:10.1111/j.1746-1561.2010.00520.x.
8. Marques, A., Ekelund, U. & Sardinha, L.B. 2016. Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Feb;19(2), 154-157. DOI:10.1016/j.jsams.2015.02.007.
9. Eithsdóttir, S., Kristjánsson, A., Sigfúsdóttir, I. & Allegrante, J. 2008. Trends in physical activity and participation in sports clubs among Icelandic adolescents. *European Journal of Public Health*, Jun;18(3), 289-293. DOI:10.1093/eurpub/ckn004.
10. Ekelund, U., Tomkinson, G. & Armstrong, N. 2011. What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends. *British Journal of Sports Medicine*, Sep;45(11), 859-865. DOI:10.1136/bjsports-2011-090190.
11. Mäkelä, K., Kokko, S., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O.J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Parkkari, J. 2016. Physical activity, screen time and sleep among youth participating and non-participating in organized sports - The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *Advances in Physical Education*, Nov;6(4), 378-388. DOI:10.4236/ape.2016.64038.
12. Van Hoya, A., Fenton, S., Krommidas, C., Heuzé, J-P., Quested, E., Papaioannou, A. & Duda, J.L. 2013. Physical activity and sedentary behaviours among grassroots football players: A comparison across three European countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Oct;11(4), 341-350. DOI:http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2013.830432.



13. Wold, B., Duda, J.L., Balaguer, I., Smith, O., Ommundsen, Y., Hall, H.K., Samdal, O., Heuzé, J-P, Haug, E., Bracey, S., Castillo, I., Ramis, Y., Qusted, E. & Krommidas, C. 2013. Comparing self-reported leisure-time physical activity, subjective health, and life satisfaction among youth soccer players and adolescents in a reference sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Oct;11(4), 328-340. DOI:<http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2013.830433>.
14. Hoekman, R., van der Werff, H., Nagel, S. & Breuer, C. 2015. A cross-national comparative perspective on sport clubs in Europe. *Sport Clubs in Europe*, Volume 12 of the series Sports Economics, Management and Policy, 419-435. DOI:10.1007/978-3-319-17635-2\_23.
15. Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Club – Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 144. Väitöskirja. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
16. Electronic Toolkit: Hartmann et al. 2017. Sports Club for Health (SCforH). A good practise guide to inspire and support sport associations and their clubs. Verkkosivusto: <http://www.scforh.info>.
17. Maailman terveysjärjestö. 2006. Constitution of the World Health Organization, 45th edition. Geneve: Maailman terveysjärjestö.
18. St George, A., Kite, J., Hector, D., Pedisic, Z., Bellew, B. & Bauman, A. 2014. Beyond overweight and obesity – HEAL targets for overweight and obesity and the six HEAL objectives: A rapid review of the evidence. Sydney, NSW: NSW Ministry of Health.
19. Janssen, I., & LeBlanc, A.G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, May;7(40). DOI:10.1186/1479-5868-7-40.
20. Pedisic, Z. 2011. Physical activity and health related quality of life of university students. Väitöskirja. Zagreb, HR: University of Zagreb.
21. Gallahue, D.L. & Ozmun, J.C. 2006. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 2006 (6. painos) New York: McCraw-Hill.
22. Maailman terveysjärjestö. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneve: Maailman terveysjärjestö.
23. Maailman terveysjärjestö, Euroopan aluetoimisto. 2015. Physical Activity Strategy for the European Region 2016-2025. Kööpenhamina: Maailman terveysjärjestö, Euroopan aluetoimisto.
24. TNS Opinion & Social. 2014. Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity. Brussels, BE: Euroopan komissio.
25. Samitz, G., Egger, M., & Zwahlen, M. 2011. Domains of physical activity and all-cause mortality: Systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, Oct;40(5), 1382-1400. DOI:10.1093/ije/dyr112.
26. Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., Koski, P. & Foster, C. 2015. Health benefits of different sport disciplines for adults: Systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, Apr;49(7), 434-440. DOI:<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2014-093885>.
27. Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., Hamer, M., Hillsdon, M. & Stamatakis, E. 2016. Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *British Journal of Sports Medicine*, Epub ahead of print. DOI:10.1136/bjsports-2016-096822.
28. Farahmand, B., Broman, G., De Faire, U., Vågerö, D. & Ahlbom, A. 2009. Golf: A game of life and death - Reduced mortality in Swedish golf players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, Jun;19(3), 419-424.
29. Kokko, S. & Vuori, M. 2007. Terveysliikunta – katse yksilöstä toimintaympäristöön [Health-enhancing physical activity – focus from individuals to settings]. *Liikunta & Tiede*, 44(1), 11-15.
30. Kokko, S. 2014. Guidelines for youth sports clubs to develop, implement and assess health promotion within its activities. *Health Promotion Practice*, May;15(3), 373-382. DOI:10.1177/1524839913513900.
31. American College of Sports Medicine (ACSM). 2012. ACSM's health/fitness facility standards and guidelines - 4th Edition. Illinois, USA: Human Kinetics.
32. Kelly, B., Baur, L.A., Bauman, A.E., King, L., Chapman, K. & Smith, B.J. 2011. "Food company sponsors are kind, generous and cool": (Mis)conceptions of junior sports players. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Sep;8(95). DOI:10.1186/1479-5868-8-95.
33. McDaniel, S.R. & Heald, G.R. 2000. Young Consumers' responses to event sponsorship advertisements of unhealthy products: Implications of schema-triggered affect theory. *Sport Management Review*, Nov;3(2), 163-184. DOI:[http://dx.doi.org/10.1016/S1441-3523\(00\)70084-2](http://dx.doi.org/10.1016/S1441-3523(00)70084-2).
34. Hing, N., Vitartas, P. & Lamont, M. 2013. Gambling sponsorship of sport: An exploratory study of links with gambling attitudes and intentions. *International Gambling Studies*, Dec;13(3), 281-301. DOI:10.1080/14459795.2013.812132.
35. Hyttinen, A-M. 2012. Ratsastuksen terveysprofiili (Health profiles of equestrian sports) Helsinki: Finnish Equestrian Federation/ Suomen Ratsastajainliitto ry.
36. Koski, P. 2008. Physical activity relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*, Jun;43(2). DOI:<https://doi.org/10.1177/1012690208095374>.
37. Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, Mar-Apr;100(2), 126-131.





Tämä kirja on laadittu ja julkaistu osana Promoting National Implementation for Sports Club for Health (SCforH) Programmes in EU Member States -projektia (SCforH 2015–2017), joka rahoitettiin Erasmus+ Collaborative Partnerships -apurahalla (viite: 556953-EPP-1-2014-1-FI-SPO-SCP).

[www.scforh.info](http://www.scforh.info)