



## Liikettä arkeen

**Lasten ja nuorten arkiliikunta on huolestuttavasti vähentynyt. Valtakunnallinen liikkumisen ohjauksen ohjelma (2012–2013) on aktivoanut sekä alakouluikäisiä lapsia että teinikäisiä nuoria fiksuun liikkumiseen neljässä kiinnostavassa hankkeessa.**

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta yksin tai kavereiden kanssa on vähentynyt. Trendi on näkynyt selvästi myös kuntotestituloksissa. Ero aktiivisten, paljon liikkuvien nuorten ja vähän liikkuvien välillä on kasvanut.

### Fiksusti futisharkkoihin

Tampereella kannustettiin alle 18-vuotiaita jalkapallon harrastajia liikkumaan kestäväällä tavalla harjoituksiin. *Jalkapalloilijoiden harrastusmatkat* -hankkeessa avainasemassa oli harrastustoimintaa järjestävänä tahona kummiseura Ilves.

- Harrastustoimijoiden kautta tapahtuva kestäviin kulkutapoihin kannustaminen on tärkeää aloittaa jo ennen kuin matkojen epätoivotut rutiinit ehtivät syntyä. Esimerkiksi harrastusmatkoja koskevat pelisäännöt kannattaa käydä läpi jo harrastuskauden alussa. Näin kannustetaan lapsia ja nuoria kestävään liikkumiseen koko kauden ajan, muistuttaa projektisihteeri **Anna Korpinen** Sito Oy:stä.

Korpinen mukaan lasten ja nuorten harrastusmatkoilla on valtava potentiaali kestävien kulkutapojen yleistymiseksi arjessa. Samalla aktivoidaan lapsia ja nuoria liikkumaan enemmän. Ilveksessä pelaavia nuoria on noin 3 600. Kartoitusten ja tiedonvälityksen sekä koulutuksen lisäksi kesän 2012 turnauksiin ja peleihin ohjattiin verkkosivusovelluksen avulla saapumaan kimpakyydein. Lisäksi väliaikaiset pyöräparkit kannustivat pyöräilyyn turnausmatkoilla. Henkilöautoliikenteen rajoittaminen tapahtumapaikalla turnausten aikana koettiin hyvin vaikuttavaksi järjestelyksi. Joukkoliikenteen käyttöön houkuteltiin tarjoamalla maksuton kokeilumahdollisuus yhteistyössä Tampereen joukkoliikenteen kanssa.

Harjoitusvuorojen jakoperiaatteet ja niiden vai-

kutukset kulkutavan valintamahdollisuuksiin havaittiin keskeiseksi tekijäksi. Harjoituspaikkojen ja -päivien vakiinnuttamisen huomattiin olevan avainasemassa, jotta lapset ja nuoret voivat liikkua harjoituksiin omaehtoisesti. Harrastusmatkoilla kokeiltiin myös pyöräillen toteutettua treenibussitoimintaa ja harrastusmatkojen kulkutavan seurantaa.

### Liikennekäärmepelellä alaluokkalaisten mieleen

Lisääntyvä autoliikenne kasvattaa liikenteen turvatomuutta. Vanhemmat haluavat turvata lapsensa koulumatkan kyyditsemällä hänet kouluun, jolloin liikenne koulun ympäristössä lisääntyy entisestään. Alun perin belgialaiskylässä kehitetyn *Liikennekäärmepelellin* (Traffic Snake Game) avulla halutaan katkaista tämä noidankehä kannustamalla perheitä kestäviin kulkutapoihin, kuten kävelyyn ja pyöräilyyn.

- Lapset saa parhaiten mukaan innostavilla ja konkreettisilla toimenpiteillä. Kun lapset näkevät oman kulkutapavalintansa, kuten kävelyn tai pyöräilyä, vaikutuksen konkreettisesti tarroilla täyttyvänä Liikennekäärme-julisteena, se kannustaa heitä toimimaan jatkossakin samalla tavalla. Vaikka tarrat jossain vaiheessa jäävät pois, niin fiksu kulkutapa on jo omaksuttu, sanoo projektipäällikkö **Erica Roselius** Liikennekäärmepelellin suomalaisesta kontaktitahosta Ramboll Finland -yhtiöstä.

Roseliuksen mukaan vanhempiin vaikuttaminen on erityisen tärkeää, kun halutaan muuttaa lasten liikkumista. Jos lapset oppivat vanhempiensa kautta jo pienestä pitäen kulkemaan autolla, ei tottumuksia ole enää helppo muuttaa aikuisena. Vahvojen mielipiteiden lisäksi vanhemmilla esiintyi runsaasti kyseenalaisia liikennetapoja. Keskeiseksi seikaksi havaittiin myös opettajien ja rehtorin sitouttaminen



Kuva: Anna Korpinen

Kuvassa Ilveksen jalkapallojunioreiden pyöräilevä "tree-bussi". Vetovastuu oli pelaajien vanhemmilla.

peleihin. Pysyvien muutosten aikaansaamiseksi tarvittiin kuitenkin pitkäaikaista kampanjointia. Pelin vaikuttavuutta tehosti oheistoiminta, kuten polkupyörien korjaus tai ajotaitokisat. Vuosina 2012–2013 Liikennekäärmepeliin osallistui Suomessa kuusi alastetta ja yhteensä noin 1 300 oppilasta sekä 88 luokanopettajaa.

### Yhteistä matkantekoa

Koulu- ja harrastusmatkoja voi kulkea pyörällä ja kävellen yhdessä. Tähän oivallukseen perustuvat pyöräilevät ja kävelevät koulubussit, joissa matka kouluun tai harrastukseen pyöräillään tai kävellään aikuisen johtamana ryhmänä. Yhteistä matkantekoa nimitetään "koulubussiksi", koska matka tehdään ennalta sovitun reitin ja aikataulun mukaan. Bussit kulkevat tapaamispaikkoina toimivien "pysäkkien" kautta noutaen kulkijoita mukaan joukkoon.

*Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit* -hanke on aktivoitunut nimensä mukaista toimintaa 30 koulussa. Lisäksi toimintaa on kokeiltu Ilveksen jalkapallojunioreiden harjoitusmatkoilla yhdessä Jalkapalloilijoiden harrastusmatkat -hankkeen kanssa. Projektipäällikkö **Petteri Nisulan** mielestä tärkeintä toiminnassa on yhteistyön, positiivisen kannustamisen ja oman esimerkin merkitys.

- Tarvitaan yhteistyötä aikuisten kesken - lasten kulkutapavalintojen muutosten täytyy olla monen tahon yhteisenä tavoitteena. Koulumatkoilla tämä tarkoittaa koulun ja kodin yhteistyötä sekä yhteistyötä vanhempien välillä. Koulun on suhtauduttava myönteisesti lasten pyöräilyyn ja kävelyyn ja kannustettava niihin aktiivisesti. Vanhemmilla on tietenkin iso rooli lasten kulkutapojen valinnoissa. Lopuksi tarvitaan käytännön toimintaa: kun aikuiset pyöräilevät ja kävelevät, on se luontevaa lapsillekin, Nisula toteaa.

Koulumatkakävely ja -pyöräily vahvistavat yhteisöllisyyttä, jos ne toteutetaan koulubussin keinoin.

Kävellen ja pyöräillen kulkeminen on mukava tapa lapsille ja aikuisille olla yhdessä. Samalla aikuiset tutustuvat luontevasti lapsen koulukavereihin. Yhteisestä tekemisestä seuraa positiivinen kierre: koulumatkakiusaaminen vähenee, kun aikuinen on mukana, lapset tutustuvat muihinkin lapsiin kuin parhaisiin kavereihinsa, yhteisöllisyys kodin ja koulun sekä perheiden välillä vahvistuu.

Nisulan mielestä yhdessä liikkuminen on parasta liikennekasvatusta: lapset oppivat liikenteessä toimimista päivittäin toistuvilla matkoilla. Samalla vanhemmat voivat palauttaa mieliinsä jalan ja pyörällä kulkevan lapsen näkökulman liikenteen seassa liikkumiseen.

- Yksi kävelevä tai pyöräilevä koulubussi voi jo vähentää monta autoa koulun lähistöltä.

### Draamatyöpajasta ajatuksen aihetta

Yläkouluissa, lukioissa ja toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia nuoria kannustettiin pohtimaan ja kyseenalaistamaan omia liikumisvalintojaan koulumatkoilla sekä vapaa-ajalla. Ajatuksia heräteltiin kouluissa vierailevien *Liikkuva*-hankkeen draamatyöpajojen avulla. Projektikouluvierailuilla taas kannustettiin nuoria toteuttamaan viisaan liikkumisen projekteja omissa kouluissaan. Koulutoiminnan päällikkö **Anu Iivanainen** Nuorten Akatemiasta pitää koulu yhteistyötä mainiona tapana edistää viisasta liikkumista.

- Koulut ovat hyvä väylä tavoittaa nuoria. Toiminnalliset työpajat ovat nuoria kiinnostava ja koulun arjesta poikkeava tapa käsitellä omia liikumisvalintoja. Draamatyöpaja jäi nuorille hyvin mieleen ja 90 minuutin työpaja oli helposti upotettavissa koulun arkeen. Pysyvien muutosten aikaansaaminen vaatii kuitenkin useita erilaisia tilaisuuksia käsitellä omia valintoja ja tehdä kokeiluja, Iivanainen korostaa.

Iivanaisen mukaan fiksun liikkumisen asiaa oli marraskuussa 2013 viety jo 3 630 nuorelle 198 työpajassa.

Kulje  viisaasti

**Motiva**

Urho Kekkosen katu 4-6 A  
PL 489  
00101 Helsinki  
Puhelin 0424 2811  
www.motiva.fi/liikenne

