

## LIKKUMISOHJELMA – TOIMENPITEIDEN SEURANTA 2023

### ALLE KOULUIKÄISET

TOIMENPIDE	MITTARI	TOTEUMA
1. Jokaisessa varhaiskasvatus -ja esiopetussuunnitelma - keskustelussa nostetaan lasten liikkumisen/liikunnan tärkeys esille	Kuinka monessa keskustelussa liikkumisen/liikunnan tärkeys on nostettu esille (%)	Toteutuu 100%
Keskustellaan ja ohjataan vanhempia liikkumaan lastensa kanssa		
2. Yksiköt aktivoivat perheitä osallistumaan varhaiskasvatuksesta järjestettäviin liikuntatapahtumiin/tehtäviin	Toteutuneet aktivointi toimenpiteet kpl/päiväkoti	Toimenpiteitä toteutettu, ei tarkkaa lukumäärää
3. Liikuntaseurayhteistyön käynnistäminen	Yhteistyöseurojen määrä kpl	8
	Toteutuneiden projektien määrä (kpl)	n. 40

### LAPSET JA NUORET 7-17V

TOIMENPIDE	MITTARI	TOTEUMA
4. Kaikilla kouluilla pidetään pitkä välitunti (väh.20min, ruokailuun yhdistettynä 35min)	Peruskoulut: koulut, joilla on vähintään yksi pitkä välitunti päivässä/kaikki peruskoulut	Yläkouluilla sekä lukiossa toteutuu
→ peruskouluilla vähintään yksi/koulupäivä	Lukio: päivät, jolloin on pitkä välitunti/4	
→ lukioilla 4/vko		

5. Järjestetään yläkouluilla ja lukiolla liikunta -välitunteja

Koulut (yläkoulut ja lukio), joilla on tarjolla liikunta välitunti joka luokka-asteelle vähintään kerran viikossa

Kaikilla kunnan yläkoulujen oppilailla sekä lukiolaisilla on mahdollisuus osallistua ohjatulle/valvotulle liikuntavälitunnille vähintään kerran viikossa

Toteutuu

6. Nuoriso-ohjaajat ohjaavat jokaisella yläkoululla kerran viikossa välituntitoimintaa

7. Oppitunnit tauotetaan

Oppilaille ja opiskelijoille kohdennetut kyselyt

Ei

Kaikilla oppitunneilla noudetaan ylös ja venytellään/liikutaan 2 minuuttia

Edellyttää toteutuakseen lisäresurssia

8. Kaikilla kunnan alakouluilla järjestetään vertaisliikuttajatoimintaa

Alakoulut, joilla järjestetään toimintaa/kaikki koulut

Edellyttää toteutuakseen lisäresurssia

9. Kaikilla kouluilla järjestetään joka lukuvuosi vähintään kaksi liikunnallista teemapäivää, mihin koko koulu osallistuu

Koulut, joilla järjestetään vähintään kaksi teemapäivää/kaikki koulut

Edellyttää toteutuakseen lisäresurssia

Toteutuu

10. Peruskoulujen ja lukion oppilaille tarjotaan mahdollisuus osallistua mieleiseen liikunnalliseen kerhotoimintaan.

Oppilasmäärä/  
liikuntakerhopaikat

Liikuntakerhojen  
osallistujamäärät/oppilasmäärä

Liikuntakerhojen täyttöaste:  
osallistujat/tarjolla olevat  
paikat. Tavoite 70%  
peruskoulut, lukio 50%

Palautekyselyjen tulokset

Edellyttää toteutuakseen  
lisäresurssia

11. Hankitaan vuosittain yksi liikuntaan kannustava konsolipeli nuorisotiloille Vihtiin ja Nummelaan

Hankittujen pelien  
määrä/vuosi

1 kpl

2 kpl

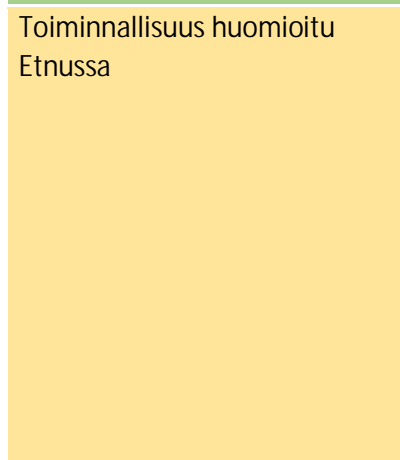
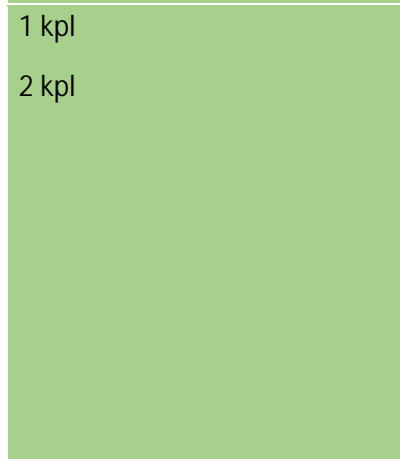
Hankitaan 2 kpl jumppapalloja/nuorisotila istuimiksi

Hankittujen jumppapallojen  
määrä/nuorisotila

12. Nuorisotilojen kalustehankinnoissa otetaan huomioon toiminnallisuus

Kalusteiden hankinnoissa  
huomioitu toiminnallisuus:  
kyllä/ei

Toiminnallisuus huomioitu  
Etnussa



13. Järjestetään hyvinvointi - teemailta kullakin nuorisotilalla kerran vuodessa

Teemailtojen määrä/v

2 kpl

14. Nuorisotilalle nostetaan esille liikunnallisia virikkeitä vähintään kerran kuukaudessa

Liikunnallisten virikkeiden määrä/nuorisotila/kk

Virikkeet jatkuvasti esillä

15. Nuottavalmennus etsivän nuorisotyön asiakkaille. Nuottavalmennuksen ohjelmaan sisältyy erilaisia liikunta-aktiviteetteja.

Valmennusten määrä

1

Edellyttää toteutuakseen Nuottavalmennuksen valtakunnallisen rahoituksen vuosittain.

16. Etsivän nuorisotyön Hyvä päivä-ryhmätoiminnan olennaisena sisältönä on liikuntakokeilut.

Liikuntakokeilujen määrä/v

Ei toteutunut -> ei ole ollut resurssia

Edellyttää toteutuakseen Hyvä päivä ryhmätoiminnan valtakunnallisen rahoituksen vuosittain.

17. Etsivän nuorisotyön asiakkaiden kanssa lajitutustumisia, kävelytapaamisia ja mahdollisuus kirjoittaa liikuntalähete.

Lajitutustumiskäynnit kpl/v

Kävelytapaamisten määrä/v

Liikuntalähetteiden määrä/v

Lajitutustumisia ei

Kävelytapaamisia 1 /vko (45/v)

Liikuntalähetteitä ei

### AIKUISET 18-64V – HENKILÖSTÖ

TOIMENPIDE

MITTARI

TOTEUMA

19. Kokouskäytännöistä aktiivisia

- kokousten tauottaminen 1 krt/h
- kokousten välillä 5 min tauko
- valikoidut kokoukset pidetään seisten tai kävellen

Henkilöstökysely

Kysely kaikille toimielimille kerran vuodessa, tauotus tehty säännöllisesti: kyllä/ei

Kokouskäytännöt eivät ole aktiivisia

Toimielinten kokousten tauottaminen 5min/h

20. Taukoliikuntavälineistön hankinnat työpisteisiin

Yksiköt, joissa välineistöä hankittu kpl/v

Poistettu toteutuksesta, jäänyt yksiköiden omaan harkintaan

21. Arkiaktiivisuuden ja hyötyliikkumisen mahdollistaminen osana tilasuunnittelua

Henkilöstökysely

Kyselyä ei ole tehty

22. Asiointisähköpyörien (+kypärät) hankinta virastotalolle 2 kpl

Hankittujen pyörien määrä

Toteutuksessa

23. Annetaan kuntatasoiset suositukset toiminnallisten tyhy-päivien järjestämiseksi

Suositukset annettu: kyllä/ei

Ei suosituksia, tyhy-vinkkejä sekä mahdollisuus ostaa liikuntapalveluilta toimintaa kyllä

24. Koulutetaan yksiköihin sisäisiä liikuttajia	Liikuttajia koulutettu kpl/v	Suunnittelussa
25. Järjestetään luentoja ja tietoisuutta arkiaktiivisuuden merkityksestä	Luentojen/tietoisuuskurssien määrä/v	Toteutettu osassa esihenkilötilaisuuksia sekä henkilöstökirjeessä, yht. n. 10 kpl
26. Lisätään liikkumista tukevien henkilöstöetuuksien määrää	Uusien/päivitettyjen liikkumista tukevien etuuksien määrä/v	Lisätty e-passin saldoa
27. Lisätään kehityskeskustelu -lomakkeeseen arki/hyötyliikkumiseen liittyvä kysymys	Kysymys lisätty: kyllä/ei	Kyllä

#### AIKUISET 18-64V – KUNTALAISET

TOIMENPIDE	MITTARI	TOTEUMA
28. Toteutetaan ystäväviikkoja teemalla "tuo liikkumaton ystävä mukaan" 2/v	Toteutuneiden teemaviikkojen määrä/v	1 kpl
29. Kehitetään digitaalisia palveluita → etäjummat	Etäjumppa käynnistynyt: kyllä/ei	Ei
30. Liikuntaneuvonnan palveluketjun muodostaminen	Toimiva palveluketju käytössä: kyllä/ei	Kyllä
	Liikuntaneuvonnan asiakasmäärä/v	129 (ei ikäjakauma –erottelua)

TOIMENPIDE	MITTARI	TOTEUMA
31. Toteutetaan ystäväviikkoja teemalla "tuo liikkumaton ystävä mukaan" 2/v	Toteutuneiden teemaviikkojen määrä/v	1 kpl
32. Ikäihmisten palvelulinjalle pysäkki uimahallille	Pysäkki toteutunut: kyllä/ei	Kyllä
33. Kehitetään digitaalisia palveluita → etäjummat	Etäjumppa käynnistynyt: kyllä/ei	Ei
34. Liikuntaneuvonnan palveluketjun muodostaminen	Toimiva palveluketju käytössä: kyllä/ei	Kyllä
	Liikuntaneuvonnan asiakasmäärä/v	129

#### LIKKUMISTA SUOSIVA ARKIYMPÄRISTÖ

TOIMENPIDE	MITTARI	TOTEUMA
35. Laaditaan kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma	Ohjelma laadittu ja hyväksytty: kyllä/ei	Kyllä
36. Pyöräpysäköintinormit kaavamääräyksiin	Normit kaavamääräyksissä: kyllä/ei	Normit osittain kaavassa
37. Kaavoituskävelyt taajamaa tiivistävien kaavahankkeiden yhteydessä	Kaavoituskävelyiden määrä/v vrt. kaavojen määrä/v	Kävelyitä tehty silloin kun se on ollut järkevää kaavan laatimisen kannalta
38. Esteettömyyskävely Nummelassa	Kävely suoritettu: kyllä/ei	Kyllä
39. Esteettömän reitin toteutus Nummelan keskustaan	Esteetön reitti toteutettu: kyllä/ei	Ei

40. Suunnitellaan ja toteutetaan pyöräviitoin opastettu reitti	Reitti toteutettu: kyllä/ei	Ei
41. Taajamiin kuntoilu/rengasreittejä kävelijöille	Toteutuneiden reittien määrä/v	Ei
42. Kävelyreittejä kyliin yhteistyössä kyläyhdistysten kanssa	Toteutuneiden reittien määrä/v	Ei
43. Juoksuradan sekä hyppyruudun toteuttaminen katu ympäristöön ympäristöystävällisellä maalilla	Juoksurata toteutettu: kyllä/ei Hyppyruutu toteutettu: kyllä/ei	Ei, toteutetaan mahdollisesti rantareitille kirkonkylälle.
44. Käyttäjämäärien laskentataulu kuntoportaille	Laskentataulu käyttöön otettu: kyllä/ei	Ei, hankinta selvityksessä.
45. Hankitaan leikkipaikoille vähintään yksi aikuisille tarkoitettu liikunnallinen elementti, esim. ulkokuntosalilaitte	Aikuisille suunnattujen hankittujen liikunnallisten elementtien määrä/v	0
46. Kävelijöiden ja pyöräilijöiden käyttäjämäärien laskenta pääreiteillä	Käyttäjämäärien laskenta tehty kertaa/v	Ei
47. Uimahallin aulaan kuntopyörä sekä crosstrainer yleiseen käyttöön	Välineet hankittu: kyllä/ei	Kyllä
48. Hankitaan koulujen pihoille lisää liikunnallisia elementtejä	Liikunnallisten elementtien määrä/v  Koulut, joiden pihoilla on liikunnallisia elementtejä kpl	Ei, suunnittelussa frisbeekorit loppuvuoden aikana.
49. Hankitaan kouluille lisää aktiivisuutta lisäävää välineistöä	Koulut, joihin on hankittu aktiivisuutta lisäävää välineistöä kpl  Palautekyselyjen tulokset	Ei
<u>TIETOISUUDEN LISÄÄMINEN</u>		
TOIMENPIDE	MITTARI	TOTEUMA
50. Toteutetaan vihtiläisten arkiaktiivisuutta ja	Kysely toteutettu: kyllä/ei	Ei



liikkumistottumuksia kartoittava kysely

51. Uuden kuntalaisen kirjeeseen liitetään mukaan A4 kartta kunnan liikuntapaikoista

Kartta lisätty kirjeeseen: kyllä/ei

Ei, miten toteutetaan?

52. Liikuntapaikkoja/toimintaa sekä seuratoimintaa nostetaan esille kerran kuussa seuraavissa kanavissa: netti, some, lehti

Nostojen määrä/v

Nostoja päivittäin

53. Viestinnällä näkyvyyttä:

- asetetaan liikkumista suosivia julisteita näkyville paikoille
- toteutetaan liikkumista suosivia kampanjoita sekä liikuntahaasteita vuosittain

Julistekampanjoiden määrä/v

Ei julistekampanjaa

Liikuntakampanjoiden määrä/v

1 kpl (liikkujan viikko)

Liikuntahaasteiden määrä/v

Ei haasteita

54. Järjestetään luentoja ja tietoisuusaamiin arkiaktiivisuuden merkityksestä vähintään kerran vuodessa

Luentojen/tietoisuusaamien määrä/v

Tietoisuusaamiin vähän liikkujille kuntalaisille joulukuussa Hyvän mielen messuilla

55. Järjestetään seurafoorumi vähintään kerran vuodessa

Seurafoorumeiden määrä/v

1 kpl

56. Selvitetään mahdollisuutta tehdä yhteistyötä kaupallisten toimijoiden kanssa liikkumisen lisäämiseksi

Selvitys tehty: kyllä/ei

Ei