

Liikunta, Luonto ja Hyvinvointi – Kestävän kehityksen yhdistävät voimat



**Planetaarinen hyvinvointi
osaksi liikuntaa ja urheilua**

SISÄLLYS

”Kestävästi Liikkeelle! -hanke	3
Julkaisun tausta ja tarkoitus	3
<i>Johdanto: Kestävä kehitys - Hyvinvointia maapallon rajoissa / Riikka Rantakari</i>	4

VIERASKYNÄTEKSTIT

Kestävä kehitys urheilussa / Elina Laine	10
Liikunta edistämässä planetaarista terveyttä / Hanna Haveri	12
Planetaarista työhyvinvointia liikunta-alalle / Aku Varamäki	14

Liikunnan ja urheilun vastuullisuustoimet: rakenteellinen näkökulma	16
Planetaarinen hyvinvointi osaksi liikuntaa ja urheilua	18
Muutoksen esteet ja hidasteet	18
Muutoksen mahdollistajat	20

Planetaarinen liikunta ja urheilu	22
Planetaariset rajat “pelikentän” rajoina	22
Aineettomien hyvinvoinnin lähteiden kasvattaminen	22
Yhdenvertaisuus	23
Osaamisen vahvistaminen	25

Julkaisija:

Liikunnan Kehitysyhteistyö Liike ry, 2024

Kirjoittajat:

Miia Hautakangas ja Maarit Ekholm-Mangaonkar

Visuaalinen suunnittelu:

Reetta Martikainen

Kestävästi Liikkeelle! -hanke

Kestävästi Liikkeelle! on ulkoministeriön rahoittama globaalikasvatushanke, jonka tarkoituksena on kouluttaa suomalaisia liikunta-alan toimijoita ja opiskelijoita kestävästä kehityksestä, globaaleista kehityskysymyksistä sekä niiden linkittymisestä liikuntaan ja urheiluun. Hankkeen tavoitteena on edistää liikunta-alan sitoutumista YK:n Agenda 2030 kestävästä kehityksestä sekä Suomen kehityspoliittisiin tavoitteisiin.

Hankkeen keskeisimpinä toimintoina ovat Liikunnan Kehitysyhteistyö LiiKe ry:n verkkosivuilta löytyvä ”Kestävästi Liikkeelle! – kuinka toimeenpanna YK:n Agenda 2030 kestävästä kehityksestä tavoitteet toteen liikunta-alalla?” -verkkokurssit sekä niiden ympärille rakentuva työpajatoiminta. Kurssin voi opiskella niin laajempaan kuin suppeampaan versioon. Laajempi verkkokurssi on laajuudeltaan 2 opintopisteen arvoinen, ja se löytyy monien liikuntatieteellisten sekä liikunta-alan korkeakoulujen kurssitarjonnasta. Kurssi on tähän mennessä toteutettu mm. Jyväskylän yliopistossa, Itä-Suomen yliopistossa, Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa sekä Lapin ammattikorkeakoulussa

Julkaisun tausta ja tarkoitus

Hanke järjesti toukokuussa 2024 ”*Liikunta, Luonto & Hyvinvointi: Kestävän kehityksen yhdistävät voimat*” -verkostotapahtuman liikunta-alan toimijoille Varalan Urheiluopistossa Tampereella. Tapahtuman tarkoituksena oli tuoda yhteen liikunta-alan toimijoita eri sektoreilta sekä yhdessä sektorit ylittävästi luoda parempia malleja kestävästä kehityksestä edistämiseksi liikunnassa ja urheilussa. Yhden päivän mittainen tapahtuma aivan Tampereen Pyhäjärven rannalla koostui neljästä asiantuntijapuheenvuorosta sekä työpajasuudesta. Työpaja oli kaksiosainen: ensimmäisessä osiossa työpajaryhmät pääsivät reflektomaan esteitä sille, miksi muutosta ei tapahdu/miksi se tapahtuu hitaasti. Toisessa osiossa ryhmät pohtivat vuorostaan ratkaisuja siihen, miten muutosta lähdetään ajamaan/ miten sitä saadaan aikaiseksi.

Tässä julkaisussa tiivistetään tapahtumaan osallistuneiden kohtaamat haasteet sekä ehdotetut ratkaisut kestävästä kehityksestä edistämiseksi näkökulmasta liikunnassa ja urheilussa. Lisäksi julkaisussa esitetään näiden pohjalta luotu mallinnus, jota hyödyntämällä kunnianhimoisempia vastuullisuustoimia voidaan ryhtyä toteuttamaan. Ratkaisuehdotukset ja mallinnus pohjautuvat planetaarisen hyvinvoinnin viitekehykseen.

JOHDANTO AIHEESEEN: Kestävä kehitys – Hyvinvointia maapallon rajoissa

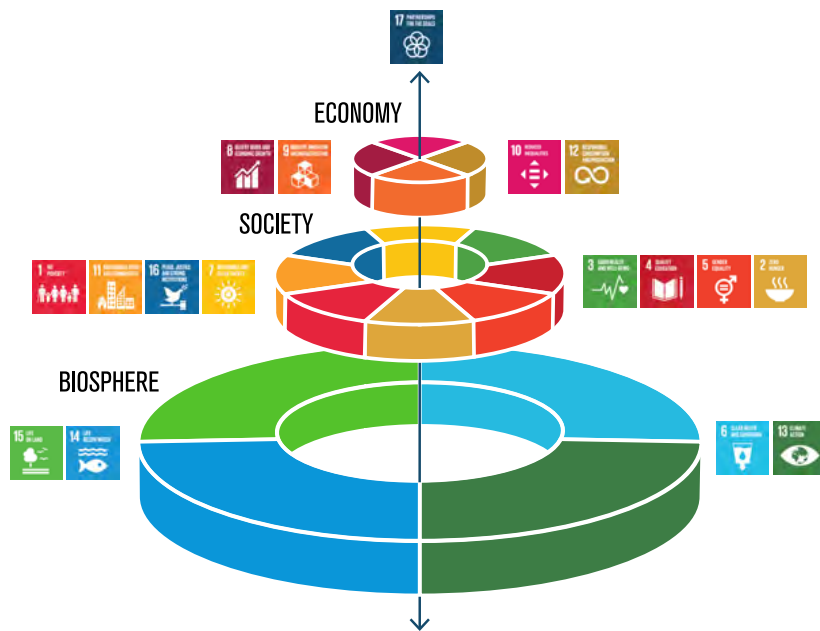
Kestävä kehitys tarkoittaa ihmisten hyvinvointia maapallon kantokyvyn rajoissa. Kestävän kehityksen päämääränä on säilyttää hyvät elämisen mahdollisuudet nykyisille ja tuleville sukupolville. Kestävään kehitykseen liittyy muun muassa luonnon ja ympäristön hyvinvoinnin vaaliminen, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, tasa-arvo, oikeus työhön ja toimeentuloon, oikeudenmukaisuus, mahdollisuus koulutukseen, köyhyyden ja nälänhädän poistaminen, elämä ilman sotaa ja konflikteja. YK:n kestävän kehityksen tavoitteet (Sustainable Development Goals, SDG) tarjoavat globaalin tavoiteohjelman kestävän kehityksen turvaamiseksi.



Riikka Rantakari,
Toimitusjohtaja,
perustaja, FitComm Oy



(Agenda 2030, Ulkoministeriö)



(SDG Wedding cake, Stockholm Resilience Center)

Ympäristönäkökulma on keskeinen kestävässä kehityksessä – meillä on vain yksi maapallo. Maailman keskilämpötilan nousun rajoittaminen 1,5 asteeseen on elintärkeää, sillä sen ylittäminen voi johtaa katastrofaalisiin seurauksiin. Samalla luonnon monimuotoisuuden väheneminen ja veden puute ovat suuria globaaleja haasteita. Ympäristön kestävyys muodostaa perustan, jonka päälle sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys rakentuu. Tätä Agenda2030:n tavoitteiden hierarkiaa havainnollistaa yllä olevassa kuvassa esiintyvä hääkakkumalli (Rockström ja Sukhdev, 2016). Biosfäärin hyvinvointi on tällä hetkellä uhattuna, mikä ilmenee ilmastokriisinä ja luontokato-
na. Perustan murtuessa myös muut hyvinvoinnin osa-alueet horjuvat.

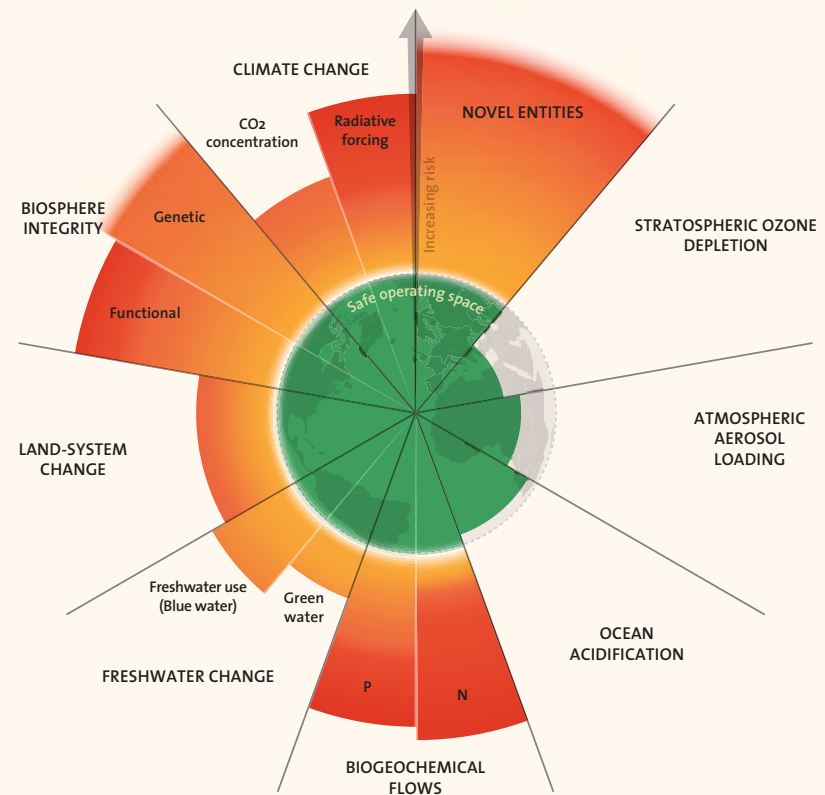
Liikunta parantaa elämänlaatua ja ennaltaehkäisee sairauksia, mikä tekee siitä keskeisen osan niin yksilön hyvinvointia, kansanterveyttä kuin ympäristöstä huolehtimista.

PLANETAARISET RAJAT: Ihmiskunnan turvalliset rajat

Planetaariset rajat ovat raja-arvoja, jotka määrittelevät ihmiskunnalle turvallisen toiminta-alueen Maan planeetan biologisten ja fysikaalisten järjestelmien puitteissa. Ne ovat rajoja, joiden puitteissa ihmiskunnan tulee toimia, jotta vältetään katastrofaaliset ympäristön muutokset maailmanlaajuisessa mittakaavassa.

Planetaarisia rajoja on kaikkiaan yhdeksän: ilmastonmuutos, luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen, merten happamoituminen, maankäytön muutokset, yläilmakehän otsonikato, makean veden kulutus, typen ja fosforin kierto, ilmakehän pienhiukkaset sekä kemiallinen saastuminen.

Vuoden 2024 päivityksen mukaan kuusi yhdeksästä planetaarisesta rajasta on jo ylitetty: ilmastonmuutos, luonnon monimuotoisuus, maankäytön muutokset, biogeokemialliset virrat, kemiallinen saastuminen ja makean veden kulutus (lähde: Planetary Health Check 2024). Ylittäessämme nämä rajat altistamme maapallon ekosysteemit ja ihmiset vakaville riskeille.

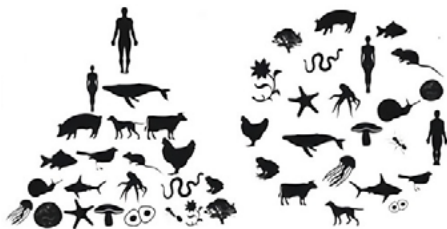


(Planetary boundaries, Stockholm Resilience Center)

PLANETAARINEN HYVINVOINTI: **Yksilön ja yhteisön terveys**

Planetaarinen hyvinvointi tarkoittaa, että hyvinvointia synnytetään yksilö- ja yhteisötasolla niin, että planetaarisia rajoja ei ylitetä. Toisin sanoen: tasapainoa yksilön ja yhteisön terveyden sekä ympäristön hyvinvoinnin välillä. Esimerkiksi ruokavaliovalintamme ja liikkumistapamme voivat vaikuttaa merkittävästi ympäristön ja luonnon tilaan niin paikallisesti kuin globaalisti.

Ihmisen ja muun luonnon terveys ja hyvinvointi ovat riippuvaisia toisistaan. Planetaarinen hyvinvointi ei ole jotain vähemmän vaan paljon enemmän – se turvaa niin yksilön kuin maapallon hyvinvoinnin.



VÄÄRÄ

OIKEA

(Planetary Health Alliance)

LIKKUMATTOMUUDEN TERVEYSRISKIT: **Vaikutukset yksilöön ja yhteiskuntaan**

Liikkumattomuus on merkittävä terveysriski, joka vaikuttaa sekä yksilöiden fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin että yhteiskunnan tuottavuuteen. Alle puolet suomalaisista aikuisista liikkuu riittävästi. Vähäinen liikkuminen lisää sairastumisriskiä tyypin 2 diabeteksen 63 prosentilla, aivoverisuonten sairauksiin (halvaukset) 43 prosentilla ja rintasyöpään 34 prosentilla verrattuna liikunnallisiin ihmisiin (lähde: UKK-insituutti). Liikunta myös vähentää masenusoireiden vaaraa lähes 20 prosentilla ja ahdistushäiriöiden riskiä lähes 35 prosentilla (lähde: TTL).

Liikkumattomuuden taloudelliset kustannukset Suomessa ovat arviolta huimat 3,2 miljardia euroa vuodessa. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla on myös huomattavat ympäristövaikutukset; esimerkiksi sote-alan osuus Suomen hiilijalanjäljestä on 6,5 prosenttia (lähde: Lancet).

Liikkuminen ei vaadi erityisiä välineitä tai ohjausta. Arkiliikkuminen, pihatyöt, kävely, pyöräily, haravointi ja halonhakkuu ovat erinomaisia liikkumisen muotoja. Liikunta parantaa elämänlaatua ja ennaltaehkäisee sairauksia, mikä tekee siitä keskeisen osan niin yksilön hyvinvointia, kansanterveyttä kuin ympäristöstä huolehtimisesta.

LIIKUNTAJÄRJESTÖJEN JA -SEUROJEN ROOLI: **Vastuuta liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisestä**

Liikuntajärjestöillä ja -seuroilla on valtava vaikutuspotentiaali, sillä ne tavoittavat suuren osan väestöstä. Suomessa on yli 15 000 urheiluseuraa, joissa toimii 5 100 päätoimista ja yli 28 000 osa-aikaista työntekijää. Vapaaehtoisia on liikunnan ja urheilun parissa 532 000. Suomalaisissa urheiluseuroissa on noin 550 000 rekisteröitynyttä harrastajaa.

Seuroilla on siis myös suuri vastuu. Valmentajat ja muut vastuuhenkilöt ovat usein merkittäviä vaikuttajia lapsille ja nuorille: lapsista ja nuorista noin 90 prosenttia on jossain vaiheessa mukana jossain seurassa. Seuratoimijat voivat lisätä tietoisuutta ympäristöasioista, terveellisistä ruokailutottumuksista ja ravinnosta sekä kannustaa elinikäiseen liikunnalliseen elämäntapaan yhdessä perheiden kanssa.

LIIKEN TAVOITE:

Kestävä, hyvinvoiva ja tasa-arvoinen maailma liikunnan ja terveystieteiden keinoin

LiiKen kaltaisilla toimijoilla on tärkeä rooli globaalin kestävän kehityksen edistämässä sekä yksilöiden ja paikallisyhteisöjen hyvinvoinnin parantamisessa. Menneen 20 vuoden aikana LiiKe on toteuttanut noin 20 onnistunutta liikunta- ja terveystieteiden hanketta. Niissä on tuettu peruskoulutusta, vahvistettu liikunnan ja terveystieteiden opettajainkoulutusta, kunnostettu ja parannettu liikuntapaikkoja sekä avattu koulutus- ja työllisyysmahdollisuuksia heikommassa asemassa oleville väestöryhmille. LiiKen tavoitteena on olla inspiroiva ja uraauurtava liikunta- ja kehitysyhteistyöjärjestö, jonka visio on edistää kestävä, hyvinvoiva ja tasa-arvoisempaa maailmaa liikunnan ja terveystieteiden keinoin.

Yhteenveto

Kestävä kehitys on kokonaisvaltainen haaste, joka vaatii yksilön, yhteisön, yhteiskunnan, talouden ja ympäristön tarpeiden yhteensovittamista. Sen ytimessä on hyvien elämisen mahdollisuuksien turvaaminen nykyisille ja tuleville sukupolville. Kaikki voivat omilla valinnoillaan edistää kestävä tulevaisuutta – jokaisella teolla on väliä. Hyvä huominen rakennetaan vastuullisilla tämän päivän valinnoilla.

Kestävä kehitys urheilussa

Liikunnan ja urheilun vastuullisuustyön tavoitteena on hyvä ja laadukas arki kaikille toiminnassa mukana oleville. Kyse on ennen kaikkea päivittäisistä arvovalinnoista ja konkreettisista toimista paremman urheilumaailman edistämiseksi.

Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma antaa raamit liikunnan ja urheilun vastuullisuustyölle. Se perustuu YK:n kestävän kehityksen tavoitteisiin sekä Reilu Peli – urheiluyhteisön eettisiin periaatteisiin. Kestävän kehityksen kolmijaon mukaisesti se sisältää ympäristö- ja ilmastonäkökulmia, sosiaalisen kestävyyden (turvallinen toimintaympäristö sekä yhdenvertaisuus ja tasa-arvo) ja hyvän hallinnon (sisältäen reilun kilpailun).

Vastuullisuus on käytännön tekoja

Ohjelma antaa konkreettisia ehdotuksia vastuullisuuden toteuttamiseen käytännössä. On erittäin tärkeää, että ohjelmapaperit siirtyvät käytäntöön. Seuroilla, seuratoimijoilla, valmentajilla, urheilijoilla, vapaaehtoisilla, järjestöillä ja monilla muilla tahoilla on mahtava mahdollisuus edistää liikunnan ja urheilun vastuullisuustyötä. Meillä kaikilla on valtavasti vielä töitä tehtävänä, mutta onneksi myös merkittäviä edistysaskeleita on otettu viime vuosien aikana.

Seuroilla, seuratoimijoilla, valmentajilla, urheilijoilla, vapaaehtoisilla, järjestöillä ja monilla muilla tahoilla on mahtava mahdollisuus edistää liikunnan ja urheilun vastuullisuustyötä.

Yleisiä keinoja vastuullisuusohjelman käytäntöön vientiin

- Johdon sitoutuminen ja johtaminen, strategia, toimintasuunnitelma ja tulokortti
- Avustusten vastuullisuuskriteerit sekä vastuullisuustyön rahoitukset
- Koulutukset ja kohtaamiset, tapaamiset, tilaisuudet, sparraukset, verkkokoulutukset, 1 to 1, neuvonta
- Monikanavainen viestintä ja toistot
- Mittarointi ja seuranta

Käytännön esimerkkejä

- [KEKE-koutsi](#) antaa tukea siihen, miten seura-arjessa huomioidaan ympäristöasiat.
- On tärkeää vaikuttaa siihen, että harrastuksiin kuljetaan liikkuen ja kestäväillä kulkutavoilla (esimerkiksi pyöräily, kimppakyydit ja julkinen liikenne). Lähellä tapahtuva liikunnan harrastaminen, kilpailutoiminta ja leiritykset auttavat matkustamisen vähentämisessä.
- [Et ole yksin](#) -palvelu tarjoaa tukea kiusaamisen, häirinnän ja epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyyn ja tapauksiin puuttumiseen.
- [Tähtiseura-laatuohjelma](#) sisältää paljon vastuullisuuteen liittyviä laatutekijöitä, esimerkiksi sen, että seurassa tulee olla epäasiallisen käytöksen puuttumisen toimintamallit ja yhdyshenkilö tapausten käsittelyyn.
- [Puhtaasti paras](#), [Reilusti paras](#), [Et ole yksin](#), [Nuori mieli urheilussa](#), [Terveysttä edistävä urheiluseura](#) ja [Kestävästi Liikkeelle! -verkkokoulutukset](#).
- Urheiluyhteisössä on jo lukuisia hyviä toimintamalleja ja työkaluja vastuullisuuteen. Ensiarvoisen tärkeää on, että tehostamme niiden käytäntöön vientiä ja niistä tiedottamista.

Muutoksen tekijöitä olemme sinä, minä ja me kaikki.
Olethan mukana?



Elina Laine,
vastuullisuuspäällikkö,
Suomen Olympiakomitea

Liikunta edistämässä planetaarista terveyttä

Planetaarisen terveyden yhteys liikunta-alaan ei välttämättä valkene aivan ensimmäisellä pohdinnalla. Hiilijalanjäljen ja ilmastonmuutoksen väliset linkit harrastamiseen saattavat olla itsestään selvät. Kauppatmatka pyörällä auton sijaan – tottakai! Kroppa tykkää ja hiilijalanjälki pienenee. Mutta mitä tekemistä luonnon monimuotoisuudella – saatikka luontokadolla on joogatuntiin, seinäkiipeilyyn tai juoksulenkkiin metsäpolulla?

Luontokato, ilmastonmuutos ja kansanterveyskriisi ovat kolme aikamme suurta kriisiä. Ne ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa. Terveysaasteet ovat maailmanlaajuisia ja liittyvät sekä kehittyneissä että kehittyvissä maissa valtaosin elintapojen ja elinympäristöjen muutokseen. Sairastuminen diabetekseen, aivoverenkiertohäiriöön tai vaikkapa astmaan vaikuttaa ennen kaikkea elämän laatuun. Sairauksien hoitoon tarvitaan lääkityksiä, joilla saattaa olla merkittävä ekologinen kuorma. Sote-toimintojen hiilijalanjälki on suuri – Suomessa vähintään 6 % maan kokonaishiilijalanjäljestä.

Liikuntatottumusten muutokset näkyvät kansanterveydessämme. Liikkumattomuus on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä. Se on ilmiö, joka on monen kansansairauden taustalla. Liikunnan puutteen on laskettu aiheuttavan Suomessa miljardien euro-

jen vuotuiset kustannukset. Ihminen tarvitsee liikettä koko elämänsä. Liikunta lapsuudessa luo aivoverkkoihin toimintamalleja aikuisuutta varten, parantaa palautumista sekä henkisestä että fyysisestä kuormituksesta ja antaa eväitä oppimiseen ja yleiseen jaksamiseen. Monessa perheessä liikunta on kuitenkin sidottu järjestettyyn harrastustoimintaan ja määrättyihin liikuntatiloihin, vaikka lähiluonto olisi aivan vieressä.

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista kertyvä tieto kannustaa vaalimaan lähiluontoa. Luonto mahdollistaa ulkoilun, vaikka rahat olisivat tiukilla eikä omistaisi harrastusvälineitä. Suomessa lähiluontoon on keskimäärin matkaa vain 300 metriä, joten luonto on lähes kaikkien saavutettavissa. Luontolalueiden pirstaloituminen on uhka myös lähiluonnolle. Luonnon terveyshyödyt ovat pienemmät säpäleisillä viheralueilla, joilla muukaan luonto ei voi kukoistaa.

Luontoa tarvitaan muuhunkin kuin ihmisen liikkumisympäristöiksi. Luonto on koti lukemattomille eri eliölajeille, jotka pitävät yllä maapallon tervettä ja tasapainoista ekosysteemiä. Sen muutokset voivat johtaa ihmisenkin sairastumiseen. Elinympäristöjen yksipuolistuminen on liitetty vastustuskyvyn häiriöihin, kuten allergiaan ja astmaan. Kapeakirjoinen luonto

Monessa perheessä liikunta on kuitenkin sidottu järjestettyyn harrastustoimintaan ja määrättyihin liikuntatiloihin, vaikka lähiluonto olisi aivan vieressä.

ei kestä sään äärevöitymistä ja ilmaston kuumenemista, jonka uhkat kohdistuvat muun elonkirjon ohella myös ihmiseen.

Planetaarinen terveys kuvaa yhteyksiä maapallon eri toimintojen välillä. Luonnon lajikirjo, ilmasto ja sen keskellä elävä ihminen vaikuttavat toinen toisiinsa. Ekologisten kriisien ratkaisut vaativat kytköksiä tunnistamista ja korjaamista. Tavallinen kansalainen voi lähteä liikkeelle terveellisistä elintavoista, jotka eivät kuormita luontoa. Liikkuminen on tärkeä osa terveellistä elämää. Siksi liikunnan ammattilaiset voivat olla ratkaisijan osassa edistämässä planetaarista terveyttä. Liikuntaa tukevat rakenteet voivat toisaalta kuormittaa luontoja. Ammattilaisilla on tärkeä tehtävä vastuullisten liikuntamuotojen kehittämisessä. Planetaarinen terveys onkin oivalluksia luonnon ja siinä elävän ihmisen hyväksi. Meillä kaikilla voi olla ratkaisun avaimet tulevaisuuteen.



Hanna Haveri, neurologi,
planetaarisen terveyden lääkäri,
Päijät-Hämeen Hyvinvointialue

Planetaarista työhyvinvointia liikunta-alalle

Planeetan kantokyky on ylittynyt. Kuusi yhdeksästä planeetaarisesta rajasta hälyttää punaista ja uhkaa ekosysteemien normaalia toimintaa. Valitettavasti myös ihmisen kantokyky on monella mittarilla katsoen ylittynyt. Elintapasairaudet, mielen-terveyskriisi ja työelämän lisääntynyt yksinäisyys uhkaavat työkykyä ja hyvää elämää.

Monet asiat, jotka toivat ennen hyvinvointia, eivät sitä enää tee vaan heikentävät sekä luonnon että ihmisen hyvinvointia. Tarvitsemekin hyvinvointikäsityksen muutoksen. Tässä apuna voi olla ajatus planetaarisesta työhyvinvoinnista, joka on saanut inspiraationsa planetaarisen terveyden käsitteestä.

Planetaarisella työhyvinvoinnilla tarkoitan työtä, joka tukee sekä ihmisen että planeetan hyvinvointia rinta rinnan. Planetaarisen työhyvinvoinnin ytimessä on ajatus, että hyvinvoinnin lähteiden tulee olla aineettomia ja sellaisia, joita voi kuluttaa rajattomasti. Rajallisten resurssien (raha, ylennykset jne) sijaan työelämän hyvinvointia tulisi vahvistaa panostamalla aineettomiin hyvinvoinnin lähteisiin. Näitä voimme kuluttaa rajattomasti ja ne jopa vain lisääntyvät, mitä enemmän niitä ”kulutamme”. Esimerkiksi ilo on tunne, joka ei lopu iloistemalla vaan tarttuu henkilöstä toiseen ja lisää resilienssiä ja yhteenkuuluvuutta.

Psykologisten perustarpeiden täyttäminen synnyttää hyvinvointia – ja työn tuloksia

Liikunta-alalla on hyvät lähtökohdat planetaarisen terveyden edistämiseen, ovathan terveys, liikunta ja hyvinvointipalvelut juuri sellaisia hyvinvoinnin lähteitä, joita voi kuluttaa kestävästi ilman huolta planetaaristen rajojen ylittämisestä. Työtä tälläkin saralla riittää, sillä työelämässä olemme kaukana ihmiselämän hyvinvoinnista. Unohdamme usein jopa fysiologiset perustarpeemme, kuten unen, liikkeen tai hyvän ravinnon.

Fysiologisten perustarpeiden rinnalla katse tulisi kuitenkin kääntää myös muihin kestäväen hyvinvoinnin lähteisiin.

Yhteisöllisyys on yksi ihmisen keskeisistä perustarpeista. Me tarvitsemme toisiamme - myös työelämässä. Ihmisten moninaisuuden hyötyjen lunastaminen edellyttää kokemusta osallisuudesta. Toteutuessaan moninaisuus tukee organisaatioiden luovuutta, innovaatioita ja laadukasta päätöksentekoa.

Olemme työelämässä tottuneet palkitsemaan työntekijöitä rahalla, ja palkka onkin keskeinen syy miksi töissä käydään. On kuitenkin tärkeää muistaa, että oppimismahdollisuudet ovat

lähes yhtä tärkeä tekijä, joka myös tukee ihmisen hyvinvointia. Mitä enemmän työntekijät käyttävät aikaansa uuden oppimiseen, sitä enemmän hyvinvointivaikutuksia he raportoivat.

Luonto tarjoaa paljon esimerkkejä itseohjautuvista yhdyskunnista, joista myös me ihmiset voisimme ottaa mallia. Kiinnostavan esimerkin itseohjautuvasta ihmisorganisaatiosta tarjoaa hollantilainen Buurtzorg, josta on kasvanut merkittävä toimija sotealalla Hollannissa. Itseohjautuva organisaatio tukee ihmisen autonomian kokemusta ja sitä kautta hallinnantunnetta. Vahvistamalla ihmisten autonomian kokemusta työssä voisimme paitsi tukea ihmisten hyvinvointia myös tehostaa työtä siirtämällä valtaa sinne, missä työhön liittyvät päätökset tulisikin tehdä - usein asiakasrajapinnassa ja työn tekijöiden arjessa.

Ekokriisin keskellä moni työntekijä kysyy onko oma työ osa syvenevää ongelmaa vai osa ratkaisua. Työn sovittaminen planetaarisiin rajoihin ei liene liikunta-alalla lähtökohtaisesti mahdollinen tehtävä, ja vastuullisuusnäkökulman huomioiminen on mahdollisuus vahvistaa työntekijöiden merkityksellisyyden kokemusta omasta työstään. Hyvä uutinen on myös se, että työntekijät odottavat organisaatioilta ja niiden johdolta lisää tekoja ympäristön ja yhteiskunnan hyväksi ja he haluavat osallistua hyvän tekemiseen. Ihmisissä on suuri potentiaali, kun tämä tahto onnistutaan kääntämään käytännön toiminnaksi.

Nämä neljä ihmisen psykologista perustarvetta – yhteisöllisyys, kompetenssi, autonomia, ja merkityksellisyys – ovat myös hyvän työntekijäkokemuksen elementtejä. Toteutus-



Aku Varamäki,
työpäivämuotoilija, tietokirjailija
(Planetaarinen vaatekaappi),
Workday Designers Oy

saan ne sitouttavat osaajia liikunta-alan organisaatioihin ja lisäävät koko alan vetovoimaa. Tutkimusten mukaan organisaatiot, joissa nämä neljä psykologista perustarvetta toteutuvat korkealla tasolla, ovat myös kaikilla talouden mittareilla verrokkejaan menestyneempiä.

Planetaarinen työhyvinvointi ei siis tarkoita sitä, että meidän pitäisi tehdä kompromisseja työn laadun tai kunnianhimon suhteen. Päin vastoin, näyttäisi jopa siltä, että panostamalla planetaarisesti kestäviin, aineettomiin ja uusiutuviin hyvinvointiin lähteisiin, voimme tukea myös liikunta-alan organisaatioiden menestystä myös pitkällä aikavälillä.

Liikunnan ja urheilun vastuullisuustoimet: rakenteellinen näkökulma

Kaikelta liikunnan ja urheilun kontekstissa tapahtuvalta toiminnalta edellytetään vähintäänkin resurssiohjauksen tasolla sosiaalisen- ja ympäristöllisen vastuun sekä kestävän kehityksen osa-alueiden huomioimista. Valtionapua saavilta liikunta- ja urheilujärjestöiltä edellytetään vastuullisuussuunnitelmia, kuten yhdenvertaisuus- sekä ympäristövastuusuunnitelmia. Lisäksi esimerkiksi kuntien liikuntapalveluiden toimintaa ohjaavat aluehallintovirastojen vastuullisuuskriteerit ja kuntakohittaiset strategiat, joissa yhä enemmän huomioidaan vastuullisuus, kestävä kehitys sekä planeetan kantokyky.

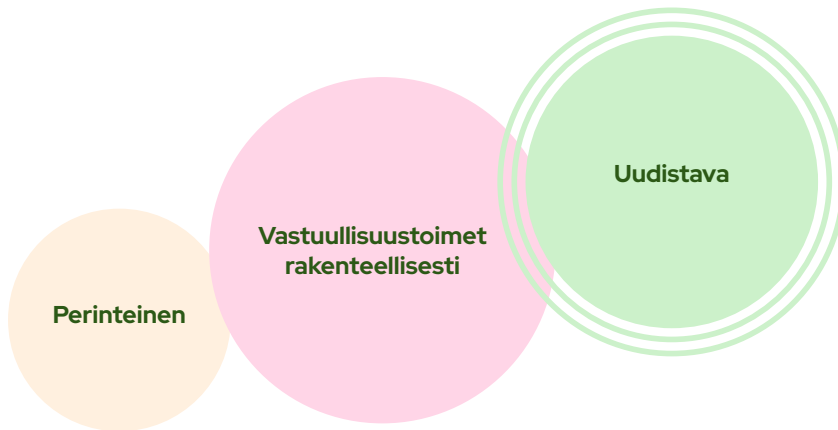
Valtion liikuntaneuvoston (2022) tekemän selvityksen mukaan liikunta- ja urheiluyhteisössä on edistetty erityisesti sosiaalisesti kestävästä kehityksestä ainakin osittain opetus- ja kulttuuriministeriön ohjauskeinojen tuloksena. Selvityksen mukaan ohjauskeinot ovat tärkeitä, mutta ei kuitenkaan ainoita kestävän kehityksen edistämisen ajureita. Selvityksessä myös todetaan, että kestävän kehityksen aihepiirin jäsentymättömyys hankaloittaa kokonaisuuden systemaattista haltuunottoa ja jättää toimenpiteisiin katvealueita.

Tässä julkaisussa pyrimme vastaamaan näihin katvealueisiin luomalla liikunta- ja urheiluyhteisön käyttöön selkeän mallinnuksen siitä, miten kunnianhimoisia vastuullisuustoimia

otetaan käyttöön planetaarisen hyvinvoinnin lähtökohdista. Mallinnus on luotu yhdistämällä kestävän kehityksen teorioita, planetaarisen hyvinvoinnin sekä liikunnan ja urheilun vastuullisuuden asiantuntijoiden vieraskynätekstejä sekä verkostotapahtuman työpajan tuotoksia.

Haasteena liikunta- ja urheiluyhteisön vastuullisuustoimissa ja niiden vaikuttavuudessa lienee se, että kriteereissä painottuvat nimenomaan kestävän kehityksen *huomioiminen* toiminnassa eikä esimerkiksi vastuun konkreettinen kantaminen tai aktiivinen toteuttaminen. Miten pääsisimme kestävän kehityksen osa-alueiden huomioimisesta kohti konkreettisia tekoja ja systemaattista muutosta?

Kunnianhimoisempia vastuullisuustoimia implementoitaessa voidaan huomio kiinnittää niin kutsuttuihin rakenteellisiin tekijöihin, mikä mahdollistaa entistä vaikuttavampien toimien käyttöönoton ja saavuttamisen. Rakenteilla tarkoitetaan vakiintuneita toimintatapoja, normeja sekä instituutioita. Rakenteet ovat ihmisten itsensä luomia, mikä tarkoittaa, että ne ovat myös alttiita jatkuvalla muutokselle. Kun ajattelemme vastuullisuustoimia rakenteellisesti, voidaan vastuullisuustoimet karkeasti jakaa kahteen osa-alueeseen: *perinteiset vastuullisuustoimet* sekä *uudistavat vastuullisuustoimet*.



(Liikunta-alan vastuullisuustoimet rakenteellisesti. Mukautettu rakenteellisen sosiaalityön tiedontuotannon mallista, Kivipelto 2022; Mullaly & Dupré 2019)

Esimerkki: ”Lajiliitto X tunnistaa ympäristövastuusuunnitelmassaan suurimmaksi päästöjen aiheuttajaksi lentomatkastamisen esim. arvokilpailuihin ja muihin kansainvälisiin kilpailuihin. Suunnitelmassa lajiliitto tyytyy kuitenkin toteamaan, että matkustamisen aiheuttamiin päästöihin ei pystytä vaikuttamaan. Näin ollen lajiliiton merkittävämmäksi ympäristövastuutoimenpiteeksi valikoituu välineiden kierrätys. Liitossa tai sen hallituksessa ei kuitenkaan ryhdytä luomaan toimenpidesuunnitelmaa toimenpiteen systemaattiselle läpiviemiselle. Myöskään kohderyhmiä, kuten seuroja tai lajin harrastajia, ei sitouteta toimenpiteeseen. Toimenpiteestä ei viestitä säännöllisesti liiton kanavissa ja seuroja ei osallisteta toimenpiteen läpiviennin suunnittelussa. Kierrätystoimenpidettä toteutetaan muutamalla lajin toimipisteellä, mutta jää lopulta kokonaisuudessaan nimelliseksi.”

Yllä oleva lajiliittoesimerkki havainnollistaa perinteistä lähestymistapaa vastuullisuustoimiin. Suunnitelma ja sen toimenpiteet ovat luotu ulkoisen vaateen sanelemana (ministeriön avustus), siinä tavoitellaan lähtökohtaisesti vain haittojen minimoimista,

eikä vastuullisuustoimenpiteistä viestitä kohderyhmille. Perinteisten toimintatapojen ongelmana on se, että keinoilla harvoin pystytään puuttumaan haasteiden juurisyihin. Perinteisille toimintatavoille on lisäksi ominaista, että vastuu ja päätöksenteko on vain harvojen käsissä. Tämä näkyy lajiliittoesimerkissä siinä, että osallistamisen taso on hyvin alhainen.

Uudistavassa lähestymistavassa olisi sen sijaan olennaista identifioida sekä puuttua kestävämpiin toimintatapoihin tiedon avulla. Esimerkiksi ensin selvitetään, mistä suurimmat päästöt aiheutuvat, ja sen jälkeen keskitytään vähentämään päästöjä erityisesti näillä osa-alueilla. Lisäksi huomion ei tulisi kohdistua pelkästään organisaation hiilijalanjälkeen, vaan myös **hiilikädenjälkeen** – eli siihen, miten organisaation toiminta voi edistää ympäristön hyvinvointia. Toiminnassa tulee tasapuolisesti huomioida kestävä kehityksen kaikki ulottuvuudet: sosiaalinen, ympäristöllinen ja taloudellinen. Näiden näkökulmien on oltava integroitua organisaation toimintaan. Planetaarinen terveystieteellinen lähestymistavan perustana, tarjoten kokonaisvaltaisen viitekehyksen kestävä hyvinvoinnin edistämiseksi.

Onko sinun toimintaympäristössäsi vastuullisuustoimenpiteet **perinteisellä** vai **uudistavalla** tasolla?

Seuraavassa osiossa tarkastellaan työpajassa liikunta-alan ammattilaisten tunnistamia esteitä ja mahdollistajia uudistavien vastuullisuustoimien edistämiseksi. Lisäksi esitellään mallinnus, joka tarjoaa konkreettisia keinoja edistää planetaarista terveyttä tukevia toimenpiteitä organisaatioiden sisällä.

Planetaarinen hyvinvointi osaksi liikuntaa ja urheilua

Muutoksen esteet ja hidasteet

ESTEET	KESKEISET TEKIJÄT	VAIKUTUKSET
Yksilökeskeisyys ja mukavuudenhalu	Yksilökeskeinen ja hedonistinen kulttuuri, jossa tavoitteet ja motiivit ovat lyhytjänteisiä ja henkilökohtaisia, heikentää sitoutumista yhteisiin pitkän aikavälin kestävyyspäämääriin.	Kestävyystoimet koetaan usein työläiksi. Paikallisuus, pessimistisyys ja toimijuuden puute lisäävät vaikeutta nähdä omien toimien laajempia globaaleja vaikutuksia.
Vallan keskittyminen ja päätöksenteon hierarkiat	Muutoksia estää hierarkkinen valtarakenne, jossa päätöksenteko pysyy tiukasti tiettyjen ryhmien hallinnassa, mikä helposti johtaa muutosvastarintaan ja vanhojen toimintamallien säilyttämiseen.	Johtoporras, esihenkilöt, yhdistysten hallitukset sekä kunnan ja valtion päättäjät keskittyvät usein nykyisiin toimintamalleihin, eivätkä sitoudu kauaskantoisiin kestävyystavoitteisiin. Moninaisuuden ja dialogin puute johtaa siihen, etteivät uudet näkökulmat pääse vaikuttamaan.
Rakenne- ja järjestelmäongelmat	Erilaiset poliittiset intressit, byrokratia, resurssipula ja jäykät säännökset hidastavat kestävyystoimien etenemistä. Kestävyys nähdään usein toissijaisena tavoitteena tulospaineiden alla.	Ponnistelun kulttuuri on vähäistä, ja rakenteet suosivat tuloskeskeisyyttä, jolloin kestävyystoimet jäävät usein toteutumatta.
Asenteet ja kulttuuri	Yksilöiden skeptisyys vaikutusmahdollisuuksia kohtaan, pelko muutoksista (esim. työmäärän lisääntyminen tai osaamisen puute), konservatiivisuus ja kuppikuntalaisuus estävät muutosta.	Arvokonfliktit, sukupuolten välinen epätasa-arvo, kuppikuntalaisuus ja yksilön aseman säilyttämisen tarve tukevat muutosvastarintaa. Näin ollen kestävyystoimia ei nähdä arvokkaina, vaan jatketaan vanhoilla tavoilla ("aina on tehty näin").
Muutosmotivaation ja strategian puute	Resurssipula, tiedon ja ymmärryksen vähäisyys sekä strategisten tavoitteiden puute johtavat siihen, ettei organisaatioilla ole selkeää visiota kestävyden edistämisestä. Suuret kokonaisuudet koetaan vaikeasti hallittavina, mikä vähentää intoa tai kykyä toteuttaa muutoksia.	Kun tarvittava sisäinen motivaatio puuttuu ja resursseja ei kohdenneta oikein, kestävyystoimista tulee heikkoja tai satunnaisia. Samalla kiire ja resurssien puute tukevat vanhojen toimintamallien ylläpitämistä.

Esteiksi kestävyuden edistämiseksi liikunnassa ja urheilussa tunnistettiin individualismi, vallan keskittyminen, muutostavastarinta sekä organisatoriset ja asenteelliset tekijät.

Hyvinvointia edistetään vahvasti yksilön henkilökohtaisista tarpeista lähtien, sen sijaan, että hyvinvoinnin nähtäisiin rakentuvan osana ihmisten ja luonnon välistä vuorovaikutusta. Kestävämpien ratkaisujen edistämiseksi keskeiseksi kysymykseksi nousee vallan jakautuminen ja se, kuka käyttää päätösvaltaa. Olennaista on, kuinka sitoutuneita esihenkilöt ovat kestävä kehityksen tavoitteisiin ja miten he osallistavat henkilöstöä ja sidosryhmiä. Samalla on tärkeää, millä tavoin poliittisilla ohjauksilla voidaan rohkaista kunnianhimoisempiin kestävyystoimiin.

Yksilötasolla muutoksen esteenä nähdään usein toimijuuden puute – toimijoilla ja yhteisöillä ei ole luottamusta omien toimiensa vaikuttavuuteen. Päätöksentekoa ohjaa lyhytnäköisyys ja pikavoittojen tavoittelu, jolloin oman toiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia laajempaan (paikalliseen ja globaaliin) ekosysteemiin ei oteta huomioon. Muutosta vastustaa myös vallitseva asenne, joka nojaa “business as usual” -mentaliteettiin: toimintatapoja ei uskalleta muuttaa radikaalisti, vaikka kestävämyys tunnistettaisiinkin. Toisaalta muutosten toteutusta hidastavat myös tietämättömyys tai ideologiset näkemyserot. Ulkoisina esteinä ovat lisäksi jäykät rakenteet, kiire ja resurssipula, jotka rajoittavat mahdollisuuksia ketteriin ja kiireellisiin uudistuksiin.

Organisaatioiden on havaittu suhtautuvan kestävyystoimiin viidellä eri tavalla (Raworth, 2017):

1. **“Älä tee mitään”**: Tavoitteena on tuottaa mahdollisimman suuria voittoja ympäristöstä piittaamatta. Kestämättömiä toimintatapoja jatketaan, kunnes esimerkiksi ympäristöverot tai kiintiöt pakottavat muutoksiin.
2. **“Tee sitä, mikä kannattaa”**: Joitakin kestävyttä edistäviä toimia toteutetaan, mutta ei riittävästi. Tavoitteena on lähinnä organisaation imagon parantaminen eikä todellinen vaikuttavuus.
3. **“Tee oma osuutesi”**: Toimia toteutetaan vastuullisesti, mutta minimitasolla, pyrkien tekemään “oma kohtuullinen osuus”. Silti ympäristövaikutukset jäävät helposti vaillinaisiksi, kun arvioidaan, mikä osuus kestävästä kehityksestä kuuluu kenellekin.
4. **“Älä aiheuta haittaa”**: Tavoitteena on “nollamissio” eli päästöjen ajaminen nolnaan. Tämä kuitenkin pysähtyy usein suuremman rakenteellisen muutoksen kynnykselle.
5. **“Ole antelias”**: Kestävyystoimet on suunniteltu aktiivisesti tuottamaan hyötyä, ei vain vähentämään haittaa. Toiminta perustuu kiertotalouteen ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen.

Mikä on teidän organisaationne tavoite?

Muutoksen mahdollistajat

MAHDOLLISTAJAT	AVAINASEMASSA	TÄRKEÄT TOIMENPITEET
Uuden sukupolven ja sitoutuneiden yksilöiden toimijuus	Muutosvoimana sitoutuneet ja motivoituneet yksilöt, jotka pistävät muutoksen alulle. Kasvattajat ja sidosryhmätoiminta (esim. valmentajat, vanhemmat, koulut, varhaiskasvatus) voivat tuoda kestävä toimintatavat osaksi arkea. Lapset ja nuoret omaksuvat kestävyttä tukevia asenteita ja käyttäytymismalleja, jotka pitkällä aikavälillä mullistavat kulttuuria.	Kestävän kehityksen käsitteiden ja luontosuhteen vahvistaminen sekä liikunnan ilon korostaminen suorittamisen sijaan. Erilaisten taitojen opettaminen jo varhaisessa vaiheessa tukee pitkäjänteistä muutosta ja auttaa lapsia ja nuoria omaksumaan ympäristötietoisia valintoja.
Johtoporras ja hallitukset muutoksen tukijoina	Organisaatioiden johtoportaan ja hallitusten aloitteet ja sitoutuminen ovat välttämättömiä, jotta rakenteellinen muutos mahdollistuu.	Ensisijaisen tärkeää on johdon sitoutuminen vastuulliseen päätöksentekoon. Selkeästi määritellyt kestävyystavoitteet ja toimenpiteet sitouttavat koko organisaatiota toimimaan vastuullisesti.
Poliittinen / institutionaalinen tuki ja riittävät resurssit	Poliittiset päättäjät ja rahoituskanavat (esim. Opetus- ja kulttuuriministeriö) luovat rahoituksella ja sääntelyllä kestävyden edellytykset. Keskeisten ja vaikuttavien liikunta ja urheilu organisaatioiden (esim. Olympiakomitea) asettamat normit ja kriteerit liikuntayhteisölle.	Kestävyystoimien budjetoinnin kasvattaminen, etenkin ennaltaehkäisevän työn osalta. Yhteistyön vahvistaminen eri liikunta-alan sektorien ja osapuolien kanssa edistää kestävien toimintatapojen laajempaa jalkauttamista.
Kasvatus ja koulutus pitkäjänteisen muutoksen pohjana	Kestävän kehityksen opetus osana liikunta-alan koulutusta kaikilla koulutusasteilla. Liikunta-alan ammattilaisten rooli edistää kestävyys tietoutta moninaisten ryhmien keskuudessa.	Kestävän kehityksen sisällyttäminen osaksi urheilu- ja liikuntakasvatusta. Tiedon jakaminen ja vaikutusmahdollisuuksien vahvistaminen kaikilla liikunnan ja urheilun tasoilla edistää yksilöiden toimijuutta ja sitoutumista kestäviin toimintatapoihin.
Yhteisöllisyys ja osallistaminen	Kaikki yksilöt ja ryhmät voivat vaikuttaa yhteisössään kestävyden edistämiseen. Yhteisöllisyys ja osallistaminen ovat ratkaisevia tekijöitä, jotta ihmiset kokevat kuuluvansa osaksi muutosta.	Yhteisöllisyyden vahvistaminen, avointen keskustelujen edistäminen sekä ryhmien ottaminen mukaan päätöksentekoon mahdollistavat muutoksen laajentumisen vaikuttavaksi. Avoimen kokeilukulttuurin edistäminen, jolloin kaikilla organisaation/yhteisön jäsenillä on mahdollisuus esittää aloitteita vastuullisuuden parantamiseen.
Pitkäjänteiset tavoitteet ja positiiviset esimerkit	Vastuulliset toimijat, jotka ovat etulinjassa tehneet muutoksia ja tuovat esiin kestävyden positiivisia vaikutuksia ja esittävät onnistuneita malleja muutosten läpiviemiseksi. Urheilijoiden merkitys esikuvina ja kestävän kehityksen puolesta puhujina. Median kriittinen rooli urheilun ja liikunnan kestävä toimintatapojen haastamisessa (esim. suurkisat yms.) ja läpinäkyvyyden tuojana.	Käytännön esimerkit ja vaikutusmahdollisuuksien näkyväksi tekeminen motivoi muita toimijoita ja rohkaisee pitkäjänteiseen työskentelyyn kestävyden edistämiseksi. Urheilijoiden kampanjointi kestävien toimintatapojen ja arvojen puolesta. Median rooli kriittisenä ja kannustavana viestijänä.

Kestävyyden edistäminen liikunnassa ja urheilussa koettiin vaativan ensisijaisesti uuden sukupolven ja kasvattajien panosta sekä vaikutusvaltaisten päättäjien ja johtajien tukea. Muutos nähtiin mahdolliseksi, mikäli tiedon jakaminen, yhteisöllisyys ja pitkäjänteinen sitoutuminen juurtuvat keskeisiksi arvoiksi kaikilla toiminnan tasoilla. Kun näitä arvoja tuetaan poliittisella, resurssien yhdenvertaisella jakamisella ja kannustavilla esimerkeillä, kestävät toimintatavat voivat muodostua osaksi liikunnan ja urheilun kenttää.

Tunnistetut mahdollistajat ovat keskeisiä ajureita kestävän toimintakulttuurin luomisessa yhteiskunnallisella tasolla ja korostavat monialaisen yhteistyön merkitystä. On kuitenkin huomionarvoista, että näissä mahdollistajissa toimijuus voidaan helposti ulkoistaa jonkun muun vastuulle: ***keitä ovat sitoutuneet yksilöt, kasvattajat, valtaapitävät ja päättäjät?*** **Olemmeko me itse mahdollistajia, vai odotammeko muutosta ulkopuolelta?** Yhtä tärkeää kuin tunnistaa yhteiskunnalliset muutoksen tekijät, on myös tunnistaa oma toimijuus ja omien tekojen vaikuttavuus. Mahdollistamista ei voi jatkuvasti ulkoistaa, eikä muutosta voi odottaa tapahtuvan muiden toimesta.

Perustamalla toimintansa planetaarisen hyvinvoinnin käytännöille liikuntaorganisaatiot voivat **“olla anteliaita”** eli edistää niin ihmisen kuin luonnon hyvinvointia. **Seuraavalta aukeamalta löytyvä malli oleva malli kokoaa yhteen tekijät, jotka vahvistavat organisaation sisäistä toimijuutta planetaarisen hyvinvoinnin edistäjinä ja mahdollistajina kestävämmälle liikuntakulttuurille.**

**Olemmeko itse mahdollistajia,
vai odotammeko muutosta
ulkopuolelta?**

Planetaarinen liikunta ja urheilu

Planetaariset rajat “pelikentän” rajoina

Liikunta ja urheilu kietoutuvat osaksi yhteisöjä, yhteiskuntaa ja globaalia ympäristöä. Jokaisella teolla on vaikutuksensa – joko kestävyyttä edistäen tai ympäristöä kuormittaen. Planetaariset rajat voidaan nähdä pelikentän rajaviivoina, jotka määrittävät, kuinka “peliä” voi pelata kestäväällä tavalla.

Pelkkä haittojen minimointi ei riitä, vaan kestävyyttä tukevien organisaatioiden tulisi pohtia, miten ne voivat tuottaa ympäristölle nettohyötyjä eli kasvattaa hiilikädenjälkeään.

Tämä edellyttää toimenpiteitä, kuten:

- **Kiertotalouden hyödyntäminen:** Vähennetään tuotannon ja kulutuksen hukkaa sekä jätettä ja pidetään materiaalit kierrossa mahdollisimman pitkään.
- **Liikenteen päästöjen vähentäminen:** Kannustetaan saapumaan liikuntapaikoille lihasvoimin, mikä parantaa kunnon lisäksi myös ilmanlaatua.
- **Kestävien materiaalien käyttö:** Urheilunurmien valinnassa suositaan luonnonmukaista ja kotoperäistä ruohoa ilman kemikaaleja.
- **Jätteenhallinta:** Huolehditaan, ettei muovijätettä jää urheilualueille.
- **Kestävät rakentamiskäytännöt:** Uusia urheilutiloja rakennettaessa hyödynnetään olemassa olevia alueita ja vältetään luonnonvaraisia alueita.

- **Vihreän infrastruktuurin lisääminen:** Istutetaan puita ja pensaita urheilustadioneille ilmanlaadun parantamiseksi, hiilen sitomiseksi ja elinympäristöjen luomiseksi.
- **Luontokadon torjuminen:** Suojellaan ja ennallistetaan ekosysteemejä urheilupaikkojen läheisyydessä.
- **Kumppanuudet luonnonsuojelun kanssa:** Rakennetaan yhteistyötä urheilujärjestöjen ja luonnonsuojeluorganisaatioiden välillä fanien sitouttamiseksi ja tietoisuuden lisäämiseksi.

Aineettomien hyvinvoinnin lähteiden kasvattaminen

Nykyinen talousjärjestelmämme tuottaa eriarvoisuutta ja kuormittaa ympäristöä. Kestävän tulevaisuuden rakentaminen vaatii talousjärjestelmän muuttamista, jotta luonnonvaroja käytetään vastuullisesti ja ympäristö säilyy elinkelpoisena myös tuleville sukupolville. Muutokseen tarvitaan myös ajattelutapojen ja kulutustottumusten tarkastelua.

Taloudellinen kestävyys tarkoittaa pitkäjänteistä kasvua ilman velkaantumista tai luonnonvarojen liikakäyttöä. Tämä onnistuu, kun kulutus pysyy maapallon uusiutuvien resurssien rajoissa. **Keskeinen ratkaisu on aineettomien hyvinvoinnin lähteiden, kuten liikunnan ja luontokokemusten, vahvistaminen.** Ne voivat auttaa irtautumaan kulutuskeskeisyydestä, edistää terveyttä ja tarjota yhteisöllisiä sekä merkityksellisiä

kokemuksia. Liikunnan avulla voidaan myös vahvistaa ihmisten luontosuhdetta, mikä on tärkeää kestävään kehitykseen sitoutumisessa. Tutkimukset osoittavat, että vahva luontoyhteys lisää halukkuutta toimia planetaarisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Organisaatioilla on tärkeä rooli liikunnan aseman tukemisessa aineettomana hyvinvoinnin lähteenä. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi seuraavin tavoin:

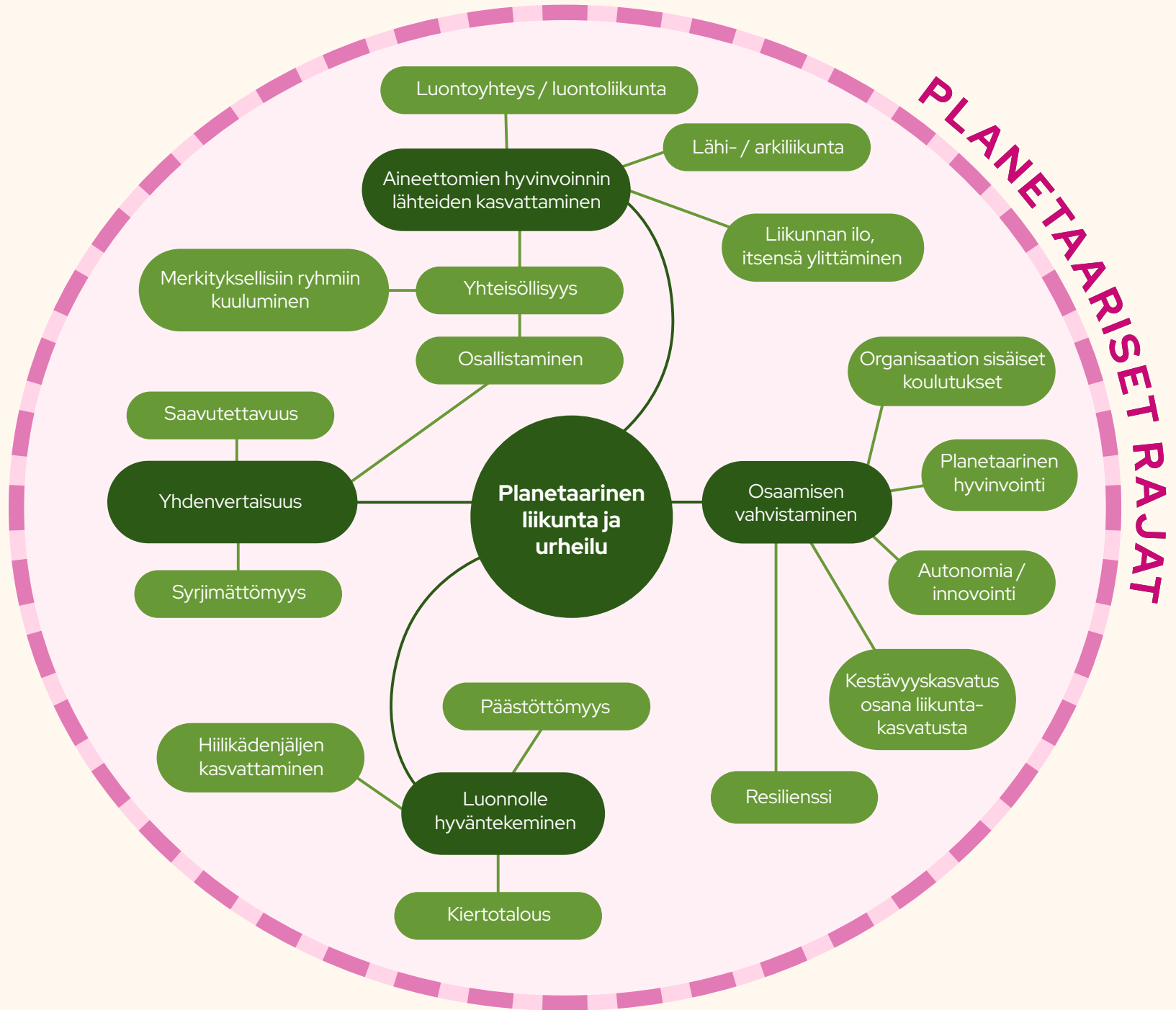
- **Harjoitusten vieminen luontoon:** Suunnitellaan liikuntatoimintoja luonnonympäristöön, kuten metsiin, rannoille tai puistoihin, mikä vahvistaa samalla luontosuhdetta.
- **Arkiliikunnan korostaminen:** Vähennetään eriytyntä liikuntakulttuuria, jossa liikuntasuoritus tehdään paikassa X ja saavutetaan autolla. Sen sijaan painotetaan arkiliikkumisen merkitystä osana kokonaisvaltaista liikuntaa.
- **Luontoliikunta palautumisen välineenä:** Hyödynnetään luonnon elvyttävää vaikutusta. Jo 20 minuutin oleskelu luonnossa vähentää stressiä. Esimerkiksi paljasjalkakävely edistää verenkiertoa ja palautumista. Rauhallinen luonnossa oleilu tulisi nähdä keskeisenä palautumisen tukikeinona.
- **Yhteisöllisyyden vahvistaminen:** Liikunta ja urheilu on tehokas tapa lisätä yhteisöllisyyttä ja tarjota mahdollisuuksia kiinnittyä merkityksellisiin ryhmiin. Liikunta- ja urheiluorganisaatioiden tulisi pohtia, miten yhteisöllisyyttä voidaan edistää sekä organisaation sisällä että kohderyhmien keskuudessa. Miten liikunnan iloa ja itsensä ylittämisen kokemuksia voitaisiin entisestään vahvistaa?

Liikunnan ja urheilun on pyrittävä vahvistamaan yhdenvertaisuutta, jotta yhteiskunnan epätasa-arvo ei syvenisi ja pahoinvointi lisääntyisi.

Yhdenvertaisuus

Nykyajalle ovat ominaisia lukuisat kriisit ja epävarmuudet, kuten ilmasto- ja luontokriisi, terveyskriisit (mm. pandemiat, liikkumattomuus, väestön ikääntyminen, heikentyvä huoltosuhte) sekä ulkopoliittiset jännitteet, kuten sodat. Monikriisisyys heikentää turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia, kun samaan aikaan ihmiset kamppailevat myös henkilökohtaisten haasteidensa kanssa.

Koronapandemian aikana YK ja Kansainvälinen Olympiakomitea (IOC) korostivat urheilun ja liikunnan roolia toipumisessa ja hyvinvoinnin tukemisessa. Liikunta ja urheilu ovat keskeisiä tekijöitä fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä erityisesti kriisiaikoina. Ihmisten innostaminen liikkumaan on erityisen tärkeää epävarmuuden ja stressin keskellä.



PLANETAARISET RAJAT

Planetaarinen liikunta ja urheilu

Luontoyhteys / luontoliikunta

Aineettomien hyvinvoinnin lähteiden kasvattaminen

Lähi- / arkiliikunta

Liikunnan ilo, itsensä ylittäminen

Merkityksellisiin ryhmiin kuuluminen

Yhteisöllisyys

Osallistaminen

Saavutettavuus

Yhdenvertaisuus

Syrjimättömyys

Organisaation sisäiset koulutukset

Planetaarinen hyvinvointi

Autonomia / innovointi

Osaamisen vahvistaminen

Kestävyyskasvatus osana liikunta-kasvatusta

Resilienssi

Päästöttömyys

Hiilikädenjäljen kasvattaminen

Luonnolle hyväntekeminen

Kiertotalous

Liikunnan ja urheilun on pyrittävä vahvistamaan yhdenvertaisuutta, jotta yhteiskunnan epätasa-arvo ei syvenisi ja pahoinvointi lisääntyisi. Agenda2030-ohjelman periaate **“Leave no one behind”** muistuttaa, että kenenkään ei tulisi jäädä syrjään. Organisaatioiden tulee edistää yhdenvertaisuutta sekä omassa toiminnassaan että kohderyhmiensä keskuudessa. **Kestävät organisaatiot ovat moninaisia, avoimia ja yhdenvertaisia. Erilaiset taustat, sukupuolet ja kyvyt rikastuttavat yhteisöjä ja tuovat esille erilaisia näkökulmia, jolloin yhteisöt pystyvät palvelemaan ja vastaamaan moninaisempien joukkojen tarpeisiin.**

- **Vallan tarkastelu:** Onko henkilöstö, osallistujat ja hallitus monimuotoisia? Keiden ääni kuuluu päätöksenteossa? Jos moninaisuus puuttuu, tunnustetaan esteet ja puretaan niitä.
- **Osallisuuden kulttuurin vahvistaminen:** Jokaisen ääni ja tietämys nähdään arvokkaina. Työntekijöille ja osallistujille tarjotaan aitoja vaikuttamismahdollisuuksia.
- **Asennekulttuurin arviointi:** Mitkä arvot, asenteet ja ilmapiiri vallitsevat organisaatiossa? Miten häirintään ja epäasialliseen käytökseen puututaan? Huomioidaanko moninaisuus ja monikulttuurisuus riittävästi?
- **Esteettömyys:** Onko viestintä saavutettavaa eri ihmisryhmille? Onko toiminta suunniteltu esteettömäksi kaikille, mukaan lukien sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat?
- **Turvallisuus:** Onko organisaatiossa selkeät pelisäännöt ja nimetyt vastuuhenkilöt? Kuinka rekrytointikäytännöt varmistavat yhdenvertaisuuden? Edistetäänkö työturvallisuutta ja inklusiivisuutta?

Osaamisen vahvistaminen

Liikunta-alan ammattilaisilla on keskeinen tehtävä planetaarisen hyvinvoinnin tukemisessa. He voivat edistää terveyttä ja ympäristön hyvinvointia yhteistyössä eri sektoreiden kanssa luomalla toimintamalleja, jotka vähentävät terveyseroja, tukevat ympäristön myönteisiä terveysvaikutuksia ja vahvistavat sopeutumista muuttuvaan ympäristöön.

Jotta nämä tavoitteet saavutetaan, liikunta-alan ammattilaisten on tärkeää syventää osaamistaan kestävästä kehityksestä ja planetaarisesta hyvinvoinnista. **Liikunnan merkittävä yhteiskunnallinen asema tarjoaa valtavat mahdollisuudet vaikuttaa kansalaisten terveystietoisuuteen kestävyysnäkökulmasta.** Tämä asema tuo mukanaan myös vastuun käyttäjävaikutusvaltaa oikein.

- **Kestävyyskasvatus osaksi liikuntakasvatusta:** Kestävän kehityksen tietoisuuden kasvattaminen organisaation sisällä ja kohderyhmien keskuudessa.
- **Oppimisen tukeminen palkitsemisen välineenä:** Uuden oppiminen ei vain lisää osaamista, vaan myös parantaa hyvinvointia. Koulutuksen ja oppimismahdollisuuksien tarjoaminen tuo hyötyjä niin yksilölle kuin organisaatiolle.
- **Autonomian ja innovoinnin tukeminen:** Siirtyminen pois “business as usual” -mentaliteetista mahdollistaa kunnianhimoiset vastuullisuustoimet. Jokaisen yhteisön jäsenen tulisi saada autonomiaa ja kannustusta kehittää uusia, kestävämpiä toimintatapoja.
- **Resilienssin kasvattaminen:** Kestävyden edistäminen on elinikäinen prosessi, ei lyhytaikainen projekti. Muutokset vaativat pitkäjänteistä sitoutumista ja pysyviä toimintatapoja.

