

HARRASTAMISEN ESTEITÄ JA RATKAISUJA NIIDEN POISTAMISEKSI

1. Taloudelliset tekijät

TALOUDELLISET ESTEET

(harrastusmaksut, varusteet, tukimuotojen byrokratia)

- Tarjotaan mahdollisuuksien mukaan maksutonta tai hyvin edullista toimintaa.
- Lisätään tietoa harrastamisen taloudellisista tukimuodoista ja tuetaan niiden hakuprosesseissa.
- Kehitetään seuroihin omia taloudellisia tukimuotoja (tukirahastot ym.)
- Harjoitusvälineiden kierrätys





YLEISURHEILU.FI

3

Haasteita:

- Perheellä ei ole varaa harrastusmaksuihin.
- Kaikkien lasten harrastuksia ei voida kustantaa samanaikaisesti.
- Harrastuksen kustannukset kasvavat esimerkiksi tilavuokrien tai muiden kulujen kasvun myötä.
- Harrastuksen taloudellisia tukimuotoja ei tunneta riittävästi.
- Taloudellisen tuen hakeminen koetaan byrokraattiseksi tai raskaaksi.
- Taloudellisen tuen hakemiseen liittyy häpeää tai pelkoa leimautumisesta.
- Tuki ei aina kata kaikkia kustannuksia, kuten matkakuluja harjoituksiin tai kilpailuihin.
- Pienille lapsille suunnattuja harrastustukia on rajallisesti.
- Varusteiden hankkiminen on kallista.

Ratkaisuja:

- Harrastamista estävien tekijöiden tunnistaminen ja esteiden minimoiminen.
- Tiedon lisääminen ja viestintä


- Lisätään tietoa harrastamisen taloudellisista tukimuodoista sekä perheille että seuratoimijoille, jotta he voivat opastaa tukien hakemisessa. Tuodaan tietoa taloudellisista tukimuodoista esille seurojen viestintäkanavissa ja madalletaan näin kynnystä tukien hakemiseksi.
- Tarjotaan apua tukien hakemiseen ja normalisoidaan taloudesta puhumista, jotta tukien hakeminen koettaisiin helpommaksi.
- Taloudelliset tukimuodot
 - Hyödynnetään seurojen omia tukirahastoja tai muita sisäisiä tukimuotoja.
 - Tarjotaan maksutonta tai hyvin edullista matalan kynnyksen harrastustoimintaa.
- Kustannusten vähentäminen
 - Tarjotaan perhe-/sisaralennuksia.
 - Vähennetään kustannuksia varusteiden kierrätyksen ja lainaamisen avulla.
 - Järjestetään toimintaa lähellä perheitä tai helpotetaan kulkemista harrastuspaikoille (kimppekyydit).


2. Ajankäyttöön ja arkeen liittyvät käytännön esteet

AJANKÄYTTÖÖN JA ARKEEN LIITTYVÄT KÄYTÄNNÖN ESTEET


(ajanpuute, harrastuspaikkojen saavuttamattomuus)

- Harrastusmahdollisuudet lähelle lapsiperheitä
- Yleisurheilua koulu- ja varhaiskasvatuspäivien sekä iltapäiväkerhojen yhteyteen, nuorisotiloille ja leikkipuistoihin
- Erillisiä ryhmiä tytöille/pojille
- Ryhmien ikähahtareiden laajentaminen eri ikäisten sisarusten samanaikaisen harrastamisen mahdollistamiseksi
- Selkeät infot harjoitusten sijainnista ennen toiminnan alkua
- Kimppakyydit ym.





YLEISURHEILU.FI



2.1. Ajanpuute

Haasteita:

- Pitkät siirtymät harjoituspaikoille vievät aikaa, eikä lapsia välttämättä uskalleta päästää yksin harrastuksiin pitkän matkan päähän yksin.
- Harjoituksia on useina päivinä viikossa.
- Vanhemmilla ei ole aikaa kuljettaa lasta.
- Harjoitusten ajankohdat eivät sovi perheen aikatauluihin.
- Sisarusten eri harrastusten aikataulut menevät päällekkäin.

Ratkaisuja:

- Toiminnan yhteensovittaminen muun arjen toiminnan kanssa
 - o Järjestetään harrastustoimintaa koulu- ja varhaiskasvatuspäivien yhteydessä, iltapäiväkerhoissa, puistoissa tai nuorisotiloilla.
 - o Vahvistetaan alueellista harrastustoimintaa.
- Joustavat ryhmärakenteet
 - o Tarjotaan joustavia ryhmävaihtoehtoja ja toimintaa eri aikoina.
 - o Mahdollistetaan eri ikäisten sisarusten harrastaminen samanaikaisesti ryhmien laajoilla ikähaitareilla tai eri ryhmien samanaikaisilla harjoituksilla.
- Arjen sujuvoittaminen
 - o Helpotetaan arkea toimivilla kimppakyytikäytännöillä.
 - o Tarjotaan monilajiryhmiä ja tehdään yhteistyötä eri lajien ja muiden toimijoiden kanssa aikataulujen yhteensovittamiseksi.
 - o Mahdollistetaan yleisurheilun harrastaminen joustavasti (esim. harjoitukset vain kerran viikossa, mahdollistetaan lajin harjoittelu avoimilla yleisurheiluvuoroilla).

2.2. Harrastuksen sijainti

Haasteita:

- Harrastuspaikka on kaukana ja sinne kulkeminen on haastavaa.
- Vanhemmilla ei ole aikaa kuljettaa lasta kauempana sijaitseviin harrastuksiin.
- Uuteen tai vieraaseen paikkaan lähteminen voi tuntua epävarmalta.
- Kauempana järjestettävästä harrastustoiminnasta ei ole tietoa tai sitä ei koeta itselle suunnatuksi.

Ratkaisuja:

- Toiminnan tuominen lähelle kotia
 - o Järjestetään toimintaa lähellä kotia myös paikoissa, joissa ei ole urheilukenttää tai hallia.
 - o Järjestetään toimintaa koulu- ja varhaiskasvatuspäivien yhteydessä, iltapäivätoiminnassa, nuorisotiloissa tai puistoissa.
- Kulkemisen helpottaminen
 - o Helpotetaan kulkemista kimppakyydeillä.
 - o Järjestetään toimintaa myös viikonloppuisin, jolloin kulkeminen kauempana sijaitsevaan harrastukseen on helpompaa.
- Saavutettavuuden parantaminen
 - o Parannetaan saavutettavuutta selkeillä sijainti- ja sisäänkäyntiohjeilla.

2.3. Ikään liittyvät esteet

Haasteita:

- Perheissä on eri-ikäisiä lapsia, mikä vaikeuttaa logistiikkaa.
- Harrastustoimintaa ei löydy omalle ikäryhmälle.
- Ikäryhmittäin järjestetty toiminta ei mahdollista eri ikäisten sisarusten harjoittelua samaan aikaan samassa ryhmässä.

- Kulttuuriset syyt voivat rajoittaa nuorten tyttöjen osallistumista kaikille avoimeen harrastustoimintaan.
- Murrosikä vaikuttaa motivaatioon ja kehonkuvaan.

Ratkaisuja:

- Mahdollistetaan eri-ikäisten osallistuminen samoihin ryhmiin laajentamalla ryhmien ikähaitareita.
- Varmistetaan sujuvat siirtymät ryhmistä toiseen (esim. ryhmien valmentajat tutustumaan ryhmiin, joista harrastajia siirtyy, matalan kynnyksen ryhmien harrastajat kokeilemaan perus- ja kilparyhmien toimintaan yhdessä).
- Tarjotaan monipuolista harrastustoimintaa (sis. harjoittelu, ohjaaminen, valmentaminen, toimitsijatehtävät ym.) eri ikäisille.
- Järjestetään tarvittaessa omia ryhmiä tytöille ja huomioidaan naisohjaajien/-valmentajien rooli sekä mahdollinen tarve suljetulle tilalle.

3. Tiedonsaantiin ja kieleen liittyvät haasteet

TIEDONSAANTIIN JA KIELEEN LIITTYVÄT HAASTEET

(Tiedon puute harrastusmahdollisuuksista, kielimuuri)

- Tietoisuuden lisääminen harrastamisesta sekä liikkumisen positiivisista vaikutuksista lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle
- Tiedon lisääminen yleisurheilusta lajina ja harrastuksena (mm. harrastusinfot, lajikoelut, viestintä)
- Monikielinen ja monikanavainen viestintä
- Ilmoittautumisjärjestelmien yksinkertaistaminen ja käytännön tuki ilmoittautumisvaiheessa
- Tukitoiminnot (harrastuksen aloittamisen oppaat, toimitsijaoppaat, kuvien hyödyntäminen ohjeistuksissa jne.)
- Kielletut ryhmät (monikieliset ohjaajat, kuvatuon hyödyntäminen, tulkit ym.)





YLEISURHEILU.FI

5

3.1. Tiedon puute olemassa olevasta harrastustoiminnasta

Haasteita:

- Harrastusmahdollisuuksista ei löydy tietoa tai se ei ole ajan tasaista.
- Tieto ei tavoita perheitä viestintätulvan keskellä.
- Yleisurheilu lajina tai harrastuksena ei ole tuttu.
- Harrastamiseen tai seuratoimintaan liittyvät käytännöt eivät ole kaikille tuttuja.
- Perheille ei ole aina selvää, mitä harrastukseen osallistuminen käytännössä vaatii.

Ratkaisuja:

- Viestinnän kehittäminen
 - o Toteutetaan monikanavaista viestintää myös perinteiset kanavat huomioiden (esitteet, julisteet).
 - o Hyödynnetään kuvia ja videoita toiminnan esittelyssä.
 - o Pidetään seurojen nettisivuilla ajantasaiset tiedot harrastustoiminnasta ja harrastuksen aloittamisesta sekä lisätään helposti saavutettaville seuran yhteys henkilön yhteystiedot.
- Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa
 - o Hyödynnetään viestinnässä alueen kouluja, varhaiskasvatusyksiköitä ja muita toimijoita.
 - o Tehdään yhteistyötä alueen muiden toimijoiden kanssa harrastusmahdollisuuksien tunnettuuden lisäämiseksi.
- Toiminnan tunnetuksi tekeminen
 - o Osallistutaan alueella järjestettäviin harrastusinfoihin ja muihin mahdollisiin tilaisuuksiin.
 - o Järjestetään avoimia lajikokeiluja.
 - o Tehdään seuran toimintaa näkyväksi alueella.
- Harrastamisen aloittamisen tukeminen
 - o Tarjotaan selkeät ohjeet harrastuksen aloittamiseen.
 - o Hyödynnetään kuvia ja videoita ohjeistuksissa.
 - o Lisätään tietoisuutta toiminnan käytännöistä (esim. harjoitukset, kilpailut, varusteet) harrastusta aloittaville.

3.2. Puutteellinen kielitaito

Haasteita:

- Puutteellinen kieli- ja digitaito vaikeuttaa harrastustoimintaan liittyvän tiedon löytämistä, ymmärtämistä ja ilmoittautumista.
- Tieto harrastusmahdollisuuksista, aikatauluista ja käytännöistä ei tavoita.
- Yhteisen kielen puute voi johtaa väärinymmärryksiin toiminnan sisällöstä, käytännöistä tai odotuksista.
- Osallistuja voi jäädä ryhmän ulkopuolelle yhteisen kielen puutteen vuoksi.
- Ohjeiden ymmärtäminen voi olla haastavaa, mikä hidastaa oppimista ja osallistumista harjoituksiin.
- Harjoitusten tai kilpailutilanteiden käytännöt eivät välttämättä avaudu ilman riittävää kielitaitoa.

Ratkaisuja:

- Viestinnän saavutettavuus
 - o Tehdään monikielistä ja monikanavaista viestintää.
 - o Tarjotaan keskeisimmät ohjeet, materiaalit ja ilmoittautumisjärjestelmät useilla kielillä.
 - o Hyödynnetään selkokieltä viestinnässä ja ohjeistuksissa.
 - o
- Kielituettu ohjaus
 - o Hyödynnetään kuvatukea ja mallintamista ohjaus- ja valmennustilanteissa.

- Suunnitellaan harjoitukset niin, että ohjeistus voidaan tehdä ilman puhetta. Kokeillaan pitää harjoitukset tai harjoituksen osa niin, että kommunikointi tapahtuu muulla keinoin kuin puhumalla.
- Hyödynnetään tarvittaessa tulkkausta.
- Monikielinen ja kulttuurisensitiivinen toiminta
 - Hyödynnetään monikielisiä ohjaajia, valmentajia ja kulttuuritulkkeja.
 - Lapset voivat ohjata pieniä osioita harjoituksesta omalla äidinkielellään muille (esim. yksi aktivointiliike, leikki jne.)

3.3. Monimutkaisiksi koetut ilmoittautumisjärjestelmät

Haasteita:

- Ilmoittautumisjärjestelmät ovat vaikeakäyttöisiä ja ohjeet vaikeasti ymmärrettäviä.
- Toimintaan mukaan ilmoittautuminen täytyy tehdä uudelleen jokaisen kauden alussa.
- Järjestelmät voivat vaatia suomalaisen henkilötunnuksen.
- Puutteelliset kieli- ja digitaaritaidot vaikeuttavat toimintaan ilmoittautumista.

Ratkaisuja:

- Ilmoittautumisjärjestelmät
 - Hyödynnetään mahdollisimman yksinkertaisia ilmoittautumisjärjestelmiä.
 - Lisätään järjestelmiin kielivaihtoehtoja ja kehitetään niitä aktiivisesti.
- Ohjeistus ja saavutettavuus
 - Tarjotaan kuvalliset ja selkeät ohjeet ilmoittautumisen tueksi.
 - Hyödynnetään suoraan ilmoittautumiseen ohjaavien QR-koodien käyttöä mainoksissa. Lisätään mainoksiin nettisivujen sellainen osoite, joka ohjaa suoraan ilmoittautumissivulle. Lisätään helposti saataville toiminnasta vastaavien yhteystiedot lisätietojen antamista varten.
- Henkilökohtainen tuki
 - Tarjotaan mahdollisuus ilmoittautua toimintaan paikan päällä tai tukea ilmoittautumisen tekemiseen.
 - Pidetään seuran toimistolla "avoimia ovia" harjoitusten aikana, jolloin toimintaan voi tulla ilmoittautumaan paikan päällä.



4. Yksilölliset tekijät

YKSILÖLLISET TEKIJÄT

(fyysiset tai terveydelliset rajoitteet, motivaation puute, halu olla harrastamatta)

- Mahdollisuus harrastaa ilman pitkäaikaista sitoutumista (kokeilukerrat, kertakäynnit, matalan kynnyksen ryhmät ja kilpailut, joustavat peruutusmahdollisuudet)
- Lasten sitouttaminen/innostaminen mukaan toimintaan:
 - Pelillistämisen keinojen hyödyntäminen
 - Tulos- ja lajikortit
 - Kaveripäivät harjoituksissa
 - Yhdessä sovitut ryhmän tavoitteet
 - Seuran t-paidat jne.
- Seuratoimijoiden osaamisen lisääminen
- Perheiden sitouttaminen mukaan toimintaan



Haasteita:

- Harrastamiselle ei koeta olevan aikaa.
- Liikkumisen ja harrastustoiminnan merkitystä lapsen tai nuoren hyvinvoinnille ja kehitykselle ei tunnusteta.
- Harrastus ei motivoi yhtä paljon kuin muu vapaa-ajan tekeminen.
- Harrastustoiminnan säännöllisyyttä (esim. viikoittainen osallistuminen) ei välttämättä ymmärretä.
- Sitoutuminen pitkäkestoiseen viikoittaiseen toimintaan epäilyttää.

Ratkaisuja:

- Joustavat osallistumismahdollisuudet
 - o Tarjotaan kokeilujaksot uusille harrastajille.
 - o Tarjotaan mahdollisuus osallistua kertamaksulla, ilman pitkäaikaista sitoutumista.
 - o Järjestetään matalan kynnyksen harrastustoimintaa ja kilpailuja.
 - o Tarjotaan mahdollisuus harrastaa ilman pakkoa kilpailla.
 - o Mahdollistetaan joustavat peruutusehdot.
- Tiedon lisääminen
 - o Lisätään tietoisuutta liikunnan ja harrastustoiminnan positiivisista vaikutuksista.
 - o Tiedotetaan harrastustoiminnan käytännöistä uusille harrastajille.
- Motivaation ja sitoutumisen vahvistaminen
 - o Hyödynnetään pelillistämisen keinoja harjoituksissa.
 - o Hyödynnetään tulos- ja lajikortteja ja muita osallistumiseen kannustavia elementtejä ryhmien toiminnassa.
 - o Luodaan ryhmän kanssa yhteiset tavoitteet.



- Järjestetään kaveripäiviä tai muita mahdollisuuksia tulla harjoituksiin yhdessä kaverin kanssa (esim. kaverikortit, vapaaliput harjoituksiin)
- Perheiden huomioiminen
 - Sitoutetaan perheet mukaan seuratoimintaan mielekkään tekemisen (toimitsija- ja vapaaehtoistehtävät, valmennus- ja ohjaustoiminta, lajikokeilut, aikuisten juoksu-, kävely- ja yleisurheiluryhmät tms.) kautta.
 - Lisätään seuratoimijoiden osaamista kohtaamiseen ja motivointiin liittyvistä teemoista.
 - Kutsutaan perheet mukaan seuraamaan seuran järjestämiä kilpailuita/muita tapahtumia, jotta he pääsevät näkemään mitä kaikkea seurassa on mahdollista päästä tekemään.

5. Sosiaaliset tekijät

SOSIAALISET TEKIJÄT

(kavereiden puute, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset, pelko syrjityksi tai kiusatuksi tulemisesta)

- Roolimallien ja esikuvien hyödyntäminen
- Moninainen ja samaistuttava kuvamateriaali
- Samaistuttavat ohjaajat/valmentajat
- Seuratoimijoiden osaamisen lisääminen ryhädynamiikkaan, vuorovaikutukseen, vastuullisuuteen ym. liittyvistä teemoista
- Harrastustuutorit, harrastuskummit, kummiurheilijat jne.
- Vastuullisuuden toimenpiteet (sis. Toimintaohjeet epäasiallisiin tilanteisiin puuttumiseksi, turvallisemman tilan periaatteet jne.)



 SUOMEN YLEISURHEILU
 YLEISURHEILUN TALO
 Euroopan unionin osarahjoittama


YLEISURHEILU.FI
7

Haasteita:

- Samaistuttavien esikuvien ja roolimallien puute. Osallistuja ei välttämättä näe lajin tai yhteisön parissa ihmisiä, joihin voisi samaistua.
- Ennakkoluulot ja asenteet voivat vaikeuttaa mukaan tulemistä tai ryhmään kiinnittymistä.
- Kokemus erilaisuudesta voi luoda ulkopuolisuuden tunteen.
- Ryhmään tutustuminen ja sosiaalisten suhteiden rakentaminen voi olla vaikeaa, erityisesti jos yhteinen kieli puuttuu.

Ratkaisuja:

- Samaistuttavuuden vahvistaminen

- Käytetään moninaista kuvamateriaalia viestinnässä ja markkinoinnissa. Kerrytetään seuralle monipuolinen kuvapankki ja tarkastellaan, miten moninaisuus näkyy jo olemassa olevassa materiaalissa.
- Hyödynnetään urheilijoita, ohjaajia, valmentajia ja muita seuratoimijoita esikuvina ja roolimalleina.
- Yhteisöllisyyden vahvistaminen
 - Vahvistetaan yhteisöllisyyttä seuratoiminnassa eri keinoin.
 - Lisätään valmentajien ja ohjaajien osaamista hyvistä ryhmäytämiskeinoista.
 - Hyödynnetään harrastustutoreita ja kummiurheilijoita.
- Osaamisen kehittäminen seuratoiminnassa
 - Lisätään seuratoimijoiden osaamista mm. monimuotoisuuteen, ryhädynamiikkaan, vuorovaikutukseen ja vastuullisuuteen liittyvistä teemoista koulutusten ja valmentajapalavereiden kautta.
 - Vahvistetaan seuratoimijoiden osaamista yhdenvertaisuuteen, epäasialliseen käytökseen ja turvalliseen toimintaympäristöön liittyvissä kysymyksissä.
- Turvallinen toimintaympäristö
 - Pidetään vastuullisuuteen liittyvät dokumentit, kuten selkeät toimintaohjeet epäasiallisiin tilanteisiin puuttumiseksi sekä turvallisemman tilan periaatteet ajan tasalla, ja huolehditaan, että ne ovat helposti kaikkien saatavilla.

6. Yleisurheilu lajina tuntematon

Haasteita:

- Lajin nimi ei kerro riittävästi sen sisällöstä, mikäli laji ei ole ennestään tuttu.
- Yleisurheilu saatetaan ymmärtää yleisesti liikuntana eikä lajina.
- Muut lajit, kuten jalkapallo, ovat tunnetumpia ja siksi helpompia aloittaa.
- Laji ei näy riittävästi koulujen liikunnanopetuksessa.
- Samaistuttavia esikuvia eri taustoista ei ole riittävästi näkyvillä.

Ratkaisuja:

- Lisätään lajin tunnettuutta.
- Markkinoidaan yleisurheilua monipuolisesti ja monikanavaisesti eri lajien kautta (juoksu, hyppy, heitot).
- Esitellään yleisurheilua eri tapahtumissa, harrastusilloissa ja messuilla.
- Tarjotaan mahdollisuuksia päästä kokeilemaan yleisurheilua lajikokeiluiden kautta. Annetaan lajikokeiluihin osallistuneille konkreettinen kutsu seuran harjoituksiin ja madalletaan näin kynnystä tulla tutustumaan seuran perustoimintaan.
- Järjestetään monilajiryhmiä, joissa yleisurheilua pääsee harrastamaan yhdessä muiden lajien kanssa.