

Blogi

LIIKUNTAKULTTUURI VAIKUTTA ILMASTONMUUTOKSEEN – JA TOISINPÄIN

Kirjoittaja: Veera Lehtinen, liikuntafysiologian maisteriopiskelija, Jyväskylän yliopisto

Liikunta-alan on kannettava oma kortensa kekoon ja osallistuttava planeetaarisen hyvinvoinnin parantamiseen. Liikunnan aiheuttamista päästöistä suurin osa tulee liikuntapaikoille siirtymisen moottoriliikenteestä, mutta päästöjä syntyy myös liikuntapaikkojen rakentamisesta ja ylläpidosta. Kestävyys tulee huomioida myös urheilutapahtumien järjestämisessä sekä urheiluvälineiden ja -tekstiilien kuluttamisessa

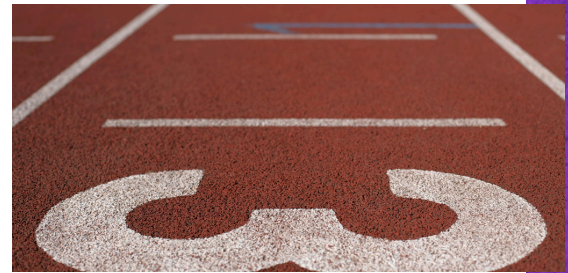
Ilmastonmuutos vaikuttaa jo nyt liikkumisen mahdollisuuksiin.

Ilmastonmuutos vaikuttaa jo nyt ja vielä näkyvämmiin tulevaisuudessa liikkumisen mahdollisuuksiin. Äärimmäiset sää-tilojen vaihtelut ja lisääntyneet hirvu-myrskyt aiheuttavat liikuntaympäristön- ja paikkojen vaurioitumista, ja myös vaikeuttavat ulkoilmatapahtumien järjestämistä. Suomessa ilmaston lämpeneminen saattaa lisätä liikkumismahdollisuuksia kesällä. Ennusteiden mukaan lämpötilan nousu vaikuttaa kuitenkin ympärivuotisesti, joka tarkoittaa talvella leudompaa ja kosteampaa säätä, joka haastaa talvilajien harrastamista. Liikuntakulttuurin muutosten lisäksi ilmastonmuutos vaikuttaa liikunnan turvallisuuteen, erityisesti lapsilla ja iäkkäillä, joilla esimerkiksi helteellä lämmönsäätelyky on heikompi.

Planetaarinen hyvinvointi

Planetaarinen hyvinvointi ja terveys koskettavat kaikkia – myös liikuntakulttuuria. Planetaarisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että ihmisten hyvinvointia ei voida irrottaa muun luonnon hyvinvoinnista eikä luonnon hyvinvointia ihmisen hyvinvoinnista.

Tällä hetkellä planetaarista hyvinvointia haastavat ilmastonmuutos, luontokato (luonnon monimuotoisuuden väheneminen) ja kestävyyskriisi (luonnonvarojen ylikulutus). Ongelmana kestävyyskriisi on hyvin moniulotteinen. Yhtä ongelman kokonaan ratkaisevaa ratkaisua ei ole olemassa, minkä takia kestävyyskriisin ratkaisuun tarvitaan tekoja monelta eri alalta.



5 VINKKIÄ KESTÄVIIN TEKOIHIN LIIKUNTASEURASSA

Planetaarisen hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan kestävää liikuntaa. Tällä tarkoitetaan siis sellaista liikuntaa, josta saa terveyttä edistävän annoksen, mutta se ei vaikuta negatiivisesti luonnon kantokykyyn suorasti tai epäsuorasti. Käytännössä planetaarisen hyvinvoinnin edistäminen on pitkälti arjen kestäviä valintoja ja tekoja, jotka voivat olla kuvattuna seuran vastuullisuussuunnitelmassa ja esillä seuran viestinnässä.

1 Harrastukseen kuljetaan käyttämällä kestäviä liikkumismuotoja.

Suurin osa liikuntaan liittyvistä päästöistä syntyy moottoriliikenteestä. Seura voi kannustaa jäseniä kävelemään, käyttämään polkupyörää, kulmaan linja-autoilla tai vähintäänkin kimppeilyä kulkemiseen.

2 Seuralla on toimintatapoja kiertotalouden toteutumiseksi.

Seuralla voi olla käytössään jokin kanava, jossa seuran jäsenet voivat myydä ja ostaa käytettyjä varusteita. Näkyvää nimikointia ja numerointia vältetään junioreilla. Seura kannustaa vanhojen tekstiilien korjaamiseen ja esimerkiksi paikallisen ompelimon kanssa tehdään yhteistyötä. Seura myy logoaan kangasmerkkinä, jonka voi uusi harrastaja ommella vanhoihin varusteisiinsa.

3 Tapahtumissa huomioidaan kestävyys.

Harjoituksissa on selkeät, kestävät toimintatavat. Roskat lajitellaan ja huolehditaan oikeanlaisesta kierrätyksestä. Valot sammutetaan pukukopista sieltä poistuessa. Liikunta- ja urheilutapahtumissa käytetään kestäviä materiaaleja, huolehditaan kierrätyksestä ja kannustetaan yleisöä käyttämään kestäviä liikkumisen muotoja. Tarjoiltava ruoka tapahtumissa on kasvispainotteista.

4 Seura kannustaa terveelliseen, kasvispainotteiseen ruokavalioon.

Merkittävä osa yksittäisen ihmisen päästöistä syntyy ruokavaliosta. Vaihtamalla kasvisruokavalioon päästöjä voi vähentää. Terveellinen ja kestävä ruokavalio tukee myös psyykkistä jaksamista ja fyysisen kunnan kehittymistä harrastuksessa ja sen ulkopuolella.

5 Varmistetaan, että seuralaisilla on riittävästi tietoa seuran toimintatavoista

Seuran tulee huolehtia, että sen jäsenille välittyy tieto toimintavoista ja että seuran jaostoista löytyy tarpeeksi osaamista ja tietoa esimerkiksi tarjoamalla infopaketteja tai koulutusta seuralaisille. Arjen tasolla vastuu kestävien toimintatapojen toteuttamisesta on junioritoiminnassa toimihenkilöillä ja valmentajilla, mutta myös lapsille voi antaa vastuuta kestävästä teoista.

LISÄTIETOA KESTÄVÄSTÄ LIIKUNNASTA

Vastuullisuus Etelä-Savon liikuntatoimissa –hanke tarjoaa tietoa ja tukea vastuullisuuden toteuttamisesta eteläsavolaisille liikuntatoimijoille hankkeen toiminta-aikana 30.5.2027 asti.

KEKE-koutsi –opas on Olympiakomitean julkaisema urheiluseuroille tarkoitettu vastuullisen ja kestävä seuratoiminnan toteuttamisen opas.

Kestävästi liikkeelle! – verkkokurssi on Liikunnan Kehitysyhteistyön luoma verkkokurssilla, jolla opitaan, kuinka YK:n Agenda 2030 tavoitteet toimeenpannaan käytäntöön liikunta-alalla



LÄHTEET

Haapala, E. A., Savolainen, K., Ikäheimo, T., Jussila, J., Halme, P., & Gregow, H. (2025). Lapset, liikunta ja ilmastonmuutos. *Liikunta ja tiede* 63(3), 21–24. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/lapset-liikunta-ja-ilmastonmuutos.html>

Kestävästi liikkeelle! -verkkokurssi. <https://liike.fi/opiskele/verkkokurssi/>

Patja, K. & Laisi, J. (2022). Planetaarinen terveyden edistäminen. Teoksessa Patja, K., Absetz, P., & Rautava, P. (toim.) *Terveyden edistäminen*, 413–426. Kustannus Oy Duodecim.

Simula, M. & Oja, S. (14.1.2020). Liikuntakulttuuri ei pääse karkuun ympäristöpolitiikkaa. Viitattu 24.2.2026. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/liikuntakulttuuri-ei-paase-karkuun-ymparistopolitiikkaa.html>

THL. (26.6.2025). Helle vaikuttaa eniten ikääntyneisiin. Viitattu 2.3.2026. <https://thl.fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/helle-vaikuttaa-eniten-ikaantyneisiin>

THL. (7.2.2025). Planetaarinen terveys ja hyvinvointi. Viitattu 24.2.2026. <https://thl.fi/aiheet/ymparistoterveys/ajankohtaista/planetaarinen-terveys-ja-hyvinvointi>

THL. (22.3.2024). Liikkumistottumukset ilmastonmuutoksen hillinnässä. Viitattu 24.2.2026.

<https://thl.fi/aiheet/ymparistoterveys/ilmastonmuutos/ilmastonmuutoksen-hillinta/liikkumistottumukset-ilmastonmuutoksen-hillinnassa>

THL. (5.12.2023). Ilmastoystävällinen ja terveellinen ruokavalio. Viitattu 2.3.2026.

<https://thl.fi/aiheet/ymparistoterveys/ilmastonmuutos/ilmastonmuutoksen-hillinta/ilmastoystavallinen-ja-terveellinen-ruokavalio>

Wennman, H. (2023). Ilmastonmuutos vaikuttaa liikuntaan Suomessa kaksijakoisesti. *Liikunta ja tiede* (63)3, 34–37.

https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/3_2023/lt_3_2023_34-37.pdf

Blogikirjoitus on osa Vastuullisuus Etelä-Savon kuntien liikuntatoiminnassa -hankkeen blogikirjoitusten sarjaa.

Lisätietoja hankkeesta ja työkaluja vastuullisuuden edistämiseen Vastuullisuus Etelä-Savon kuntien liikuntatoiminnassa -hanke.