



SEURATOIMINNAN AJANKOHTAISET

3.6.2025 RAUMA

JURKKA VIRTALA

Suomalaisen seuratoiminnan kolme nykytunnuslukua

6

Seuratoimintaan tullaan
mukaan keskimäärin
6-vuotiaana

8

Yhteen lajiin keskitytään
keskimäärin
8-vuotiaana

11

Seuratoiminnasta drop-
out alkaa keskimäärin
11-vuotiaana



Yhteenvetoa

- Valtaosa väestöstä liikkuu liian vähän – liikkumisen edistäminen jaettavissa ainakin kahteen osaan → arjen liikkuminen (aktivoiminen) ja liikunnan/urheilun harrastaminen
- Lapsilla ja nuorilla kolmikanta – koti-koulu-harrastus/seura
 - Katse (päivittäiseen/viikoittaiseen) kokonaisliikkumismäärään ja kuinka paljon liikkumista kustakin toimintaympäristöstä?
 - Pienikin lisäys yhdessä toimintaympäristössä ja samalla pieni lisäys useissa toimintaympäristöissä → suuri lisäys kokonaismäärässä
- Aikuisilla suositeltu liikkumismäärä voi tulla täyteen joko arjen liikkumisesta tai liikunnan/urheilun harrastamisesta tai näiden yhdistelmällä
 - Jos liikkuminen pääasiassa liikunnan/urheilun harrastamista, niin paikallaanolomääriin syytä kiinnittää huomiota

SEURAKOULUTUKSET - PALAUTETTA VIIME SYKSYN KOULUTUKSISTA

liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Syksy 2025
**RAJATTOMASTI LIIKUNTA
-SEURAKOULUTUKSET**

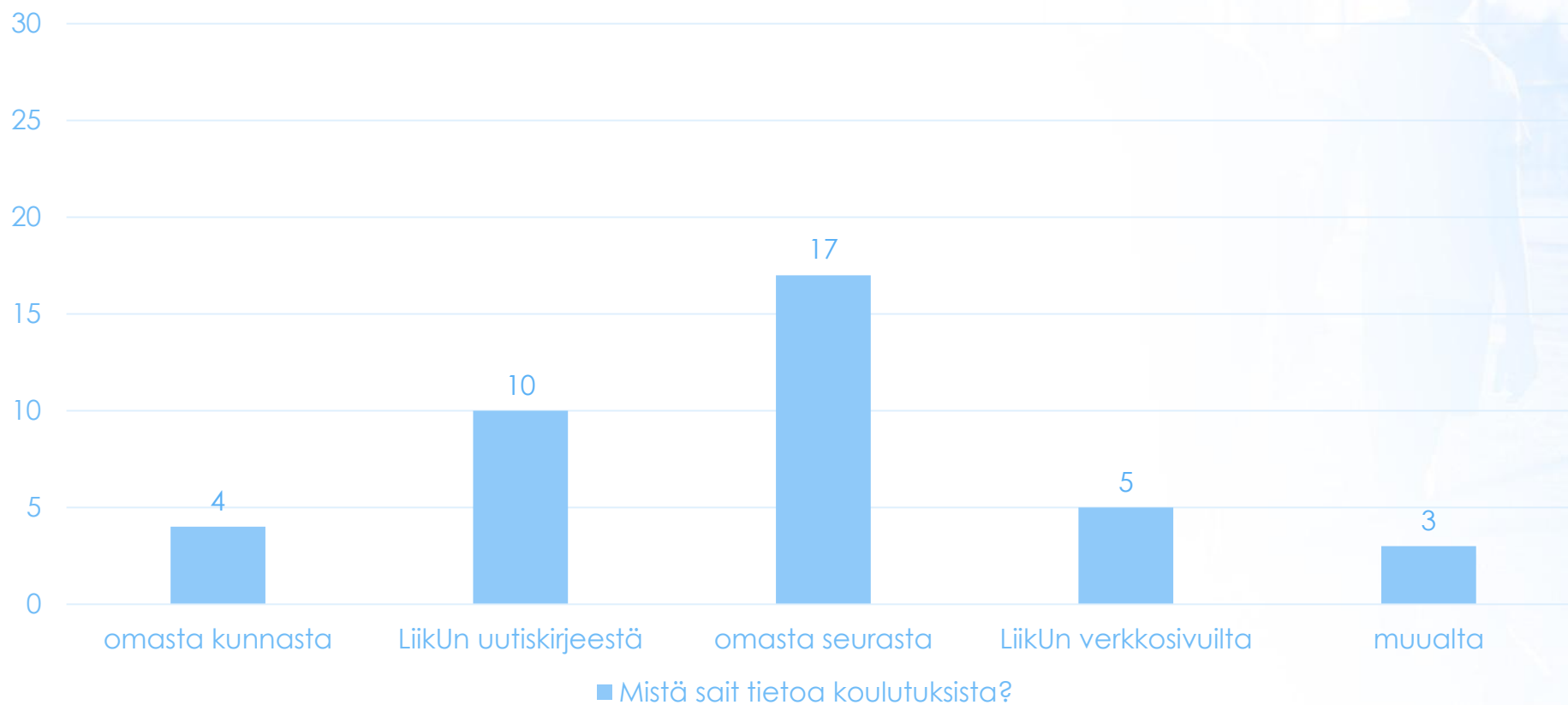
LiikU



LiikU

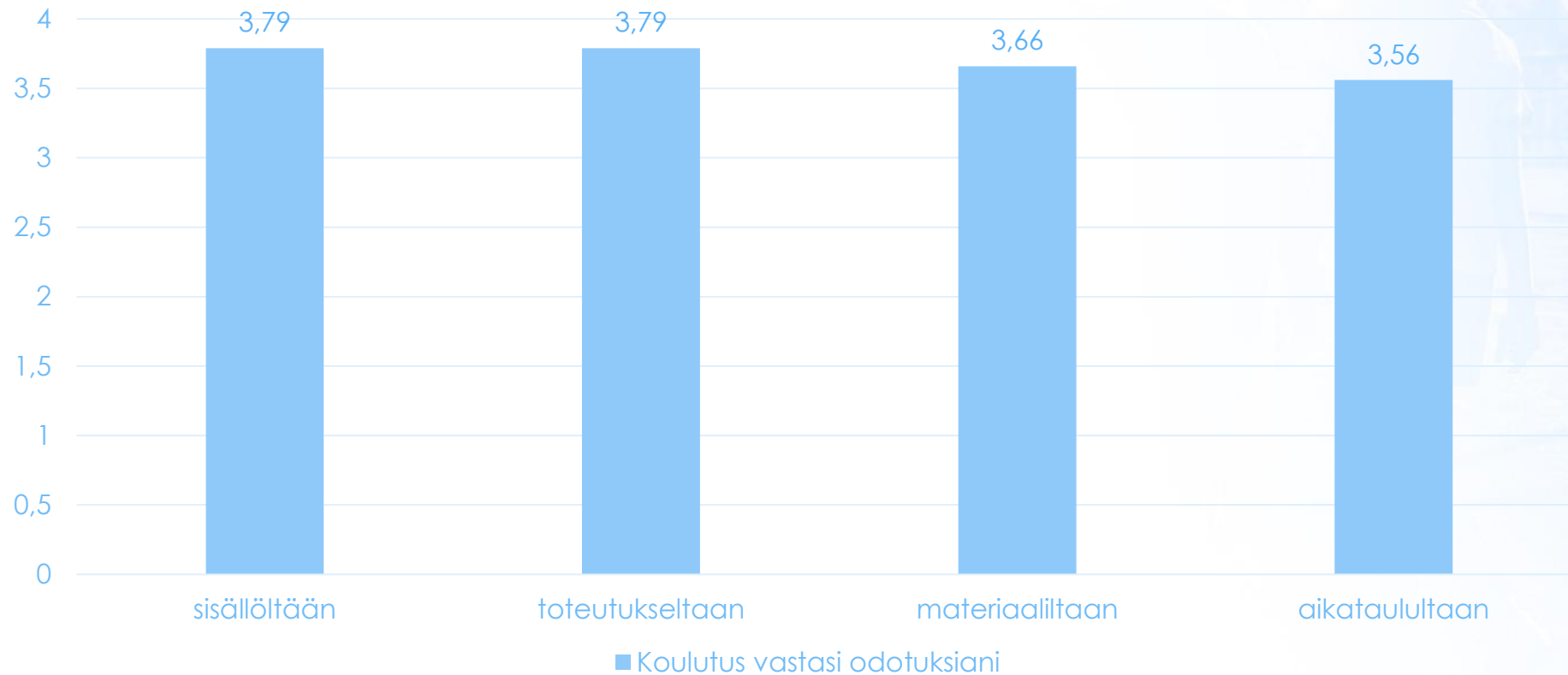
PALAUTETTA (n:39)

Mistä sait tietoa koulutuksista?

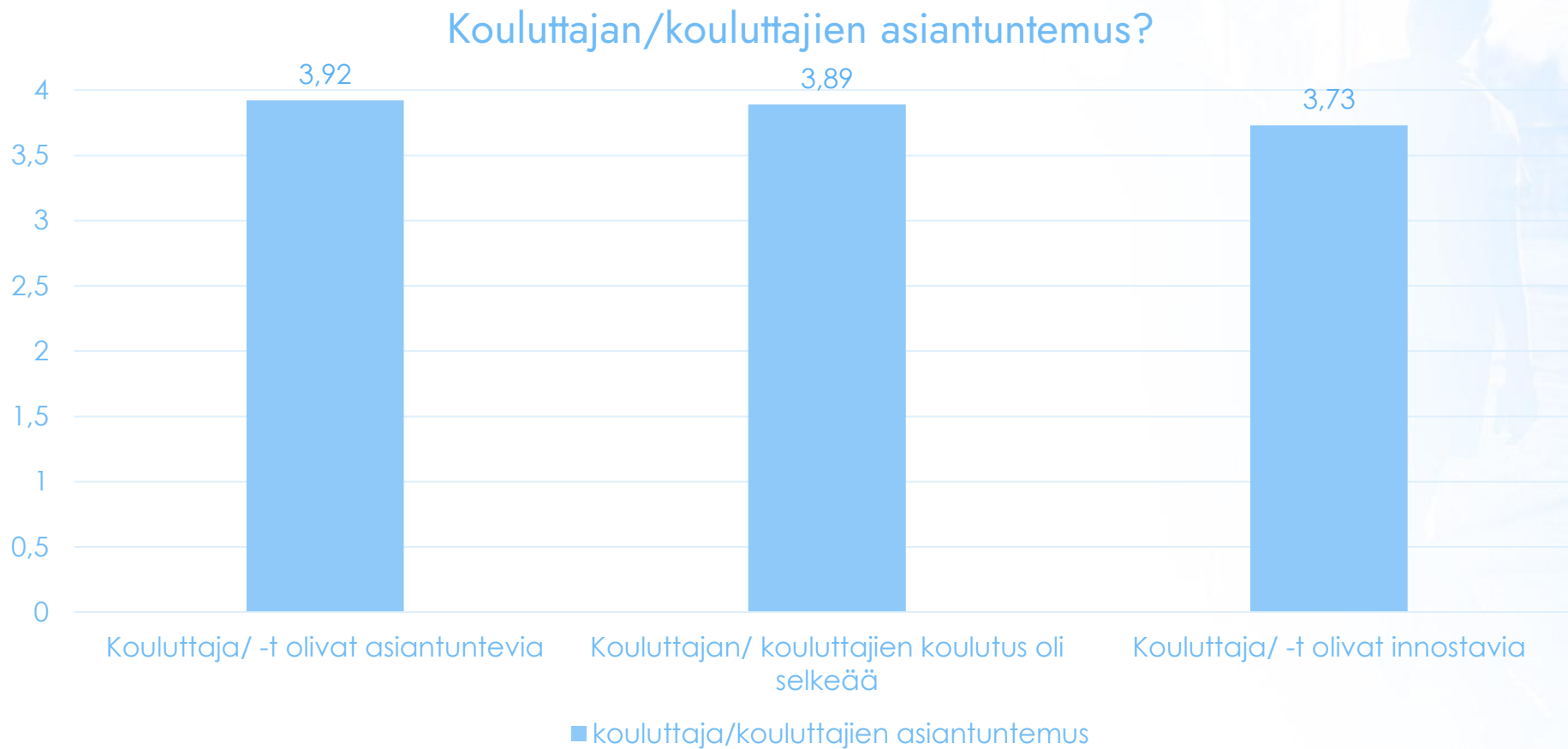


PALAUTETTA

Koulutus vastasi odotuksiani?



PALAUTETTA



SEURAKOULUTUKSET SYKSYLLÄ

liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Syksy 2025
RAJATTOMASTI LIIKUNTA
-SEURAKOULUTUKSET

Liiku



Liiku

liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutus
JOUKKUEENJOHTAJAKOULUTUS

2.9.2025 klo 17.30-20.30, Harjavalta

4.9.2025 klo 17.30-20.30, Pöytyä

Koulutuksessa käydään läpi joukkueenjohtajan tehtäväkenttää ja sovelletaan asioita omaan lajiin.

Liiku



liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutus
RYHMÄN OHJAAMISEN
PERUSTEET

18.9.2025 klo 17.30-19.30, Kaarina

Koulutuksessa käydään läpi yksi malli ryhmässä syntyneiden ongelmien ratkaisemiseen ja pohditaan sitä, mistä tekijöistä hyvä ryhmädynamiikka syntyy.

Koulutus sopii kaikkien urheilulajien valmentajille ja ohjaajille.

Liiku



Liiku

liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutus
TEIPPAUSKOULUTUS JA
SYDÄNISKURI

14.10.25 klo 17.30-19.30,
Terveystalo Pori

Koulutuksessa käydään läpi yleisimmät urheilussa tarvittavat teippaukset ja sydäniskurin käyttö. Koulutus sisältää käytännön harjoittelua.

Liiku



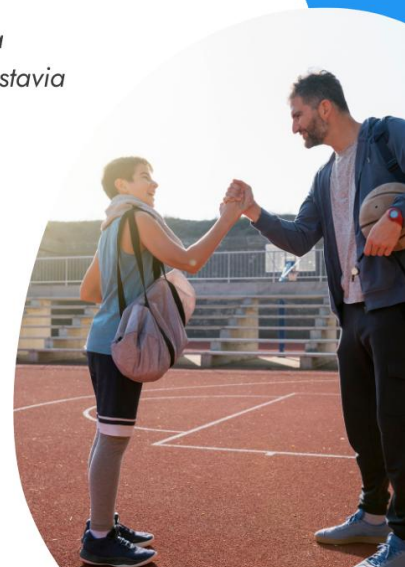
liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutus
KUN LAPSI HAASTAA
LIIKUNTAHARJOITUKSESSA -
TYÖPAJA

24.9.2025 klo 17.30-19.30, Ulvila
9.10.2025 klo 17.30-19.30, Naantali

Työpajan tavoitteena on vahvistaa ohjaajien osaamista kohdata haastavia vuorovaikutustilanteita harrastustoiminnassa

Liiku



Liiku

liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutus

VASTUULLISUUS SEURATOIMINNASSA

28.10.2025 klo 17.00-19.30, Teams

Koulutus antaa hyvät eväät seuran oman vastuullisuusohjelman laadintaan ja toiminnan tarkasteluun. Koulutus sopii kaikkien lajien seuratoimijoille.

Liiku



liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutus

TEKOÄLYN HYÖDYNTÄMINEN SEURATOIMINNASSA

3.11.2025 klo 17.00-19.30, Teams

Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää ohjaajat ja valmentajat hyvän ilmapiirin syntymiseen vaikuttaviin tekijöihin sekä ryhmän erilaisten yksilöiden huomioimiseen harjoitustilanteessa

Liiku



Liiku

liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutus

**KRIISIVIESTINTÄSUUNNITELMA
KUNTOON**

10.11.2025, klo 17.00-19.00, Teams

Koulutuksessa käydään läpi
kriisiviestinnän perusperiaatteet ja
käytännöt sekä annetaan
esimerkkejä eri tilanteista, joita voi
tulla vastaan esimerkiksi
onnettomuuden sattuessa.

Liiku



**Koulutus on tärkeä
keino ylläpitää ja
lisätä osaamista.**

**Mikäli et itse pääse
koulutukseen, niin
vinkkaa kaverille.**

**Nähdään
koulutuksissa!**

Liiku