

LIIKUNTAPALVELUJEN

Toimintakertomus 2015



HEINOLAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

YLEISTÄ	2
HALLINTO JA HENKILÖKUNTA	3
Liikunta- ja kulttuurilautakunta	
Liikuntapalvelujen henkilökunta	4
Työssäoppiminen	5
LIKUNTAPAIKAT JA -PALVELUT	6
Liikuntapaikkojen hoito	
Uimahalli	8
Jäähalli	13
Liikuntahalli	15
Ulkoliikunta-alueet	16
Uimarannat	21
Liikuntasalit	23
Moottoriurheilukeskus	
Terveysliikunta	24
Sosiaali- ja terveystoimen terveysliikuntatoiminta	27
Liikuntapalvelujen järjestämä liikunnanohjaus	28
Erityisryhmien liikunnanohjaus	
KKI-toiminta	30
Vauva- ja perheuinti (Heinolan Isku ry:n uintijaosto)	32
Kuntoliikunta	
Liikuntajärjestöt/järjestöjen avustaminen	33
Koulutus	34
Tiedottaminen	
Urheiluansoiden palkitseminen 2015	

LIITTEET

Liikuntajärjestöjen avustusmäärärahojen jakaantuminen 2015	liite 1
--	---------

HEINOLAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

YLEISTÄ

Liikuntapalvelujen tärkeimpänä painopisteenä on ollut edelleen terveysliikunta. Heinola profiloitui terveysliikuntakaupungiksi vuonna 2006. Työ terveysliikunnan edistämiseksi on jatkunut eri hallintokuntien aktiivisella yhteistyöllä. Toimintojen toteutus ja kehitystyö on jatkunut työntekijöiden erinomaisella asenteella ja yhteistyöllä. Eri toimialojen työntekijöiden yhteistyö on tuottanut hyviä tuloksia mm. päiväkodeissa, kouluissa ja sosiaali- ja terveystoimessa.

Liikuntapaikkojen kunnossapitoluokitus on otettu käyttöön ja kunnossapidon seurantajärjestelmän käyttöönottoa on suunniteltu yhteistyössä teknisen toimen kanssa. Uusi seurantajärjestelmä otetaan käyttöön vuonna 2016.

Liikuntapaikkarakentamisen tärkeimpänä hankkeena on ollut uimahallin peruskorjaus. Uimahallin peruskorjauksen suunnittelu valmistui alkuvuodesta ja peruskorjaus käynnistyi kesäkuun alussa. Peruskorjaus jatkuu vuonna 2016 siten, että uimahalli avataan 1.9.2016.

Uimahallin peruskorjaustöiden johdosta syyskaudella liikuntapalvelujen uimaopetus ja ohjatut vesiliikuntaryhmät järjestettiin Valolinnan tiloissa. Muu liikuntapalvelujen ryhmäliikuntatoiminta keskitettiin pääasiassa jäähallin liikuntatiloihin.

Liikuntapalvelut on osallistunut aktiivisesti myös liikuntamatkailun kehitystyöhön. Liikuntapalveluissa on valmisteltu liikuntaympäristön kehittämishanketta, jonka avulla parannetaan ulkoilureittien opasteita, viitoituksia ja reittilinjauksia.



Liikuntapalvelujen iso liikuntapöllö vieraili useissa tapahtumissa viemässä liikunnan iloa.

HALLINTO JA HENKILÖKUNTA

Liikunta- ja kulttuurilautakunta

Liikunta- ja kulttuurilautakuntaan (toimikausi 2013 – 2016) kuuluivat vuonna 2015 seuraavat henkilöt (suluissa läsnäolokerrat lautakunnan vuoden 2015 kokouksissa)

Jäsenet

Koskinen Jukka (7)
Hietanen Jukka (5) 16.2. alk.
Huvinen Kimmo (1) ero 16.2.alk.
Hokkanen Seppo (2) ero 23.3. alk.
Kalermo Risto (7)

Lampiselkä Taru (6)
Moilanen Pekka (3) 25.5. alk.
Nevalainen Maria (7)
Niemi Jaana (7)
Oikarinen Arto ero 25.5. alk.
Tuovinen Pirjo (9)
Varjo Jussi (4) 27.4. alk.

Varajäsenet

Repo Timo
Huvinen Kimmo 16.2. alk.
Hietanen Jukka (1) ero 16.2. alk.
Auranto Jouko
Varjo Jussi ero 27.4. alk.
Airi Rouhiainen 27.4. alk.
Kuuskoski Ritva-Maija (1)
Qvintus Esa 25.5. alk.
Pitkänen Virpi
Sipilä Heidi
Moilanen Pekka (3) ero 25.5. alk.
Kemppi Marita
Auranto Jouko ero 14.12 alk.
Kuivalainen Harri 14.2. alk.

Kaupunginhallituksen edustajana lautakunnassa oli Eero Aven (1) ja 2.2. alkaen Niina Varjo (6).

Vuonna 2015 lautakunta on pitänyt seitsemän (7) kokousta, joista pöytäkirjoihin on merkitty 72 pykälää.

Liikunta- ja kulttuurilautakunnan esittelijänä toimi sivistystoimen tulosaluejohtaja, sivistystoimenjohtaja Pirjo Hepo-oja (7). Lautakunnan sihteerinä ja liikuntapalveluiden valmistelijana liikuntatoimenjohtaja Matti Nieminen (7) ja kulttuuripalvelujen valmistelijana kulttuurisihteerinä Saija Jäppinen (6). Liikunta- ja kulttuurilautakunnan kokouksiin ovat osallistuneet lisäksi taloussihteerinä Eija Launia (1), lintuopas Olli Vuori (1), nuorisopalvelujohtaja Anne Pänkäläinen (1), IT-suunnittelija Timo Kujala (1), nuorisovaltuuston pj Venla Väli-Torala (1) ja tapahtumatuottaja Tuomas Pärssinen (1).

Liikunta- ja kulttuurilautakunta osallistui 30.1. Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun järjestämään Päijät-Hämeen Urheilugaalaan Lahden Sibeliusstadiossa.

Päijät-Hämeen ja Lounais-Suomeen alueen kuntien liikuntaseminaari järjestettiin 23.-24.9. Forum Marinumissa ja m/s Galaxylla. Lautakunnan lisäksi seminaariin osallistuivat liikuntapalveluista liikuntatoimenjohtaja ja kolme liikunnanohjaajaa.

Liikuntalautakunnan (KP 4740) menot olivat 14.400 €.

Liikuntapalvelujen henkilökunta

Liikuntatoimisto

Matti Nieminen	liikuntatoimenjohtaja
Marjut Nipuli	toimistosihteeri
Katri Hietanen	toimistosihteeri (50 %)

Uimahalli

Riikka Hannukainen	uinninvalvoja (työlomalla 1.1.-31.5. ja 13.8.-31.12.)
Joni Vehkamäki	uinninvalvoja, määräaik. 30.4. asti
Jani Finkbeiner	uinninvalvojan sij. 29.5. asti

Erityisryhmien liikunta

Johanna Saarinen	erityisryhmien liikunnanohjaaja
Tom Filenius	liikuntaneuvoja tp, määräaikainen oppisopimuskoulutus, 9.9. asti
Janna Sivé	liikuntaneuvoja tp, määräaikainen oppisopimuskoulutus 28.9.15-30.4.18), 28.9 alk.

Kunnossa Kaiken Ikää –liikunta

Maria Kaikkonen	liikunnanohjaaja
-----------------	------------------

Terveysliikunta

Kirsi-Marja Vihervaara	liikunnanohjaaja
------------------------	------------------



Liikuntapalvelujen toimistohenkilökunta työskenteli jäähallissa sijaitsevassa liikuntatoimistossa ja ohjaajat sekä uinninvalvojat 29.5. asti uimahallissa ja uimahallin peruskorjauksen alettua ohjaajat vanhalla paaloesemalla

Henkilökuntaa 31.12.2015 oli liikuntapalveluissa 6,5 (2014:8,5). Työssä olevasta henkilökunnasta vakituisia oli 6, joista 1 osa-aikaisessa (50 %) ja 4 kokoaikaisessa työ-/virkasuhteessa liikuntapalveluissa. Määräaikaisessa työsuhteessa oli 1 henkilö.

Henkilökunnasta neljä (liikuntatoimenjohtaja, terveysliikunnan liikunnanohjaaja, toimistosihteeri ja osa-aikainen toimistosihteeri) työskentelivät liikuntatoimistossa. Uinninvalvojen (2) lisäksi myös liikunnanohjaajien (3) työpisteet olivat uimahallin tiloissa toukokuuhun, jonka jälkeen liikunnanohjaajat siirtyivät vanhalla palolaitokselle. Vakituinen uinninvalvoja oli kesäaikana Kylpylässä uinninvalvojana ja Lyseonmäen koulun liikunnanopettajan sijaisena muun ajan, joten hänelle oli palkattu sijainen uinninvalvojaksi kevätkaudeksi. Myös toinen uinninvalvoja oli määräaikainen, koska hänen aloittaessaan työt, oli uimahallin peruskorjauksen alkaminen tiedossa.

Kylpylän uimarannan rantavalvonnan hoitivat uimahallin uinninvalvoja ja kesätyöntekijät. KKI-ryhmien ohjaajina on toiminut myös tilapäisiä tuntiohjaajia.

Koululaisten uimaopetustoiminta ostettiin Heinolan Isku ry:n uintijaostolta (420 opetustuntia/lukuvuosi).

Työssäoppiminen

Suomen Urheiluopiston kanssa toteutettiin liikuntaneuvojiksi opiskelevien työssäoppimisjaksoja kaupungin eri toimipisteissä (erityisryhmät, KKI-toiminta, uimahalli, päiväkodit, koulut, iltapäiväkerhot). Työssäoppijoiden työpaikkaohjaajina ovat toimineet liikunnanohjaajat

Vierumäellä liikunnanohjauksen perustutkintoa (LOP) suorittavia opiskelijoita on ollut erityisryhmien liikuntaryhmissä työssäoppimisjaksoilla kaksi (2) opiskelijaa kerrallaan 6-8 viikon jakson keskiviikkoisin kevät- ja syyskaudella. Liikunnanohjauksessa oli lisäksi yksi opiskelija neljän viikon työharjoittelussa.



Liikuntaneuvojaopiskelijat ovat tehneet mm. kuntosaleille kuvasarjat kuntosalilaitteiden käytöstä.

LIIKUNTAPAIKAT JA -PALVELUT

Tekninen toimi/Viherpalvelut/liikuntapaikat 2015

LIIKUNTAPAIKKOJEN HOITO

Liikuntapaikkojen hoito on pystytty suorittamaan vuonna 2015 hyvällä tasolla ja samalla henkilöstömäärällä kuin edellisellä kaudella.

Kolme henkilöä työskentelee kirkonkylän päässä ja loput kuusi sekä liikuntapaikkamestari kaupungin alueella. Henkilöstön nimikkeet yhdistettiin ja kaikista työntekijöistä tuli liikuntapaikkahoitajia ja työnjohtajasta liikuntapaikkamestari.

Työntekijöiden puuttuvat korttikoulutukset päivitettiin ja pari henkilöä koulutautui taas jäähallipäivillä sekä kenttäpäivillä. Työhyvinvointia parannettiin Carting-radalla.

Jäähalliin tuli uusi turvakaukalo ja pukukopit remontoitiin. Kesäjää saatiin vietyä läpi nopeasti muuttuvilla aikatauluilla, mikä onnistui henkilökunnan joustavuuden vuoksi.



Urheilukentän pukuhuoneiden penkit uusittiin ja toimitsijoiden koppi kunnostettiin. Kentän katsomot rakennettiin uusiksi ja katsomoon tehtiin esteetön kulku liikuntarajoitteisille. Pienet jalkapallokatokset kunnostettiin uusiksi. Hiihtokautta varten urheilukentän kaiteisiin tehtiin muutoksia, jotta hiihtolatuksen lähtö mahdollistuisi kentältä, myös uusia käyntiportteja rakennettiin.



Urheilupuistossa oli kesällä suuret yleisurheilukilpailut, joiden valmisteluun panostettiin paljon mm. kuulutuslaitteiden toimivuutta parantamalla. Samalla siistittiin koko kentän ympäristöä sekä yleisilmettä.

Kirkonkylän liikuntahalli sai uuden lattian, uudet led-valot sekä futsal-maalit. Myös kirkonkylän urheilukenttä sai uuden ilmeen, kun ympäristöä raivattiin ja vanhat huonot portaot purettiin pois.

Kotajärven uimaranta perusparannettiin, kaislikkoa niitettiin pois ja uutta hiekkaa ajettiin tilalle. Muillekin uimarannoille saatiin uutta ilmettä uusilla uimakopeilla (mm. Kaivanto, Jyränpö, Tommola sekä Sinilähde).



Raviradan ja frisbeegolfradan roska-astiat uusittiin.

Kylpylässä liukumäen alapuolella oleva laudoitus uusittiin ja laituriin tehtiin parannuksia. Ilkivaltaa tapahtui Kylpylän alueella läpi vuoden, mm. lipputanko kaadettiin ja paikkoja rikottiin. Vanha kaivo jouduttiin poistamaan kokonaan sen toimiessa nuorison jäteastianä.

Maankäyttöosaston raivatuista tonteista saatiin reilusti polttopuuta laavuille. Klapien teko onnistui omana työnä työllistettyjen henkilöiden toimesta. Polttopuita tehtiin myös liikuntapaikkahoitajien voimin aina kun siihen oli aikaa. Puiden varastelua tapahtui kaikesta huolimatta tälläkin kaudella.

Uuden lämpimän peltihallin rahoitus selvisi ja remontti aloitettiin vetämällä sinne vesijohto valmiiksi. Tästä on hyvä jatkaa ja vihdoin saada esim. latukoneelle asianmukainen säilytyspaikka sekä muille töille lämmin remonttitila ja laillinen tulityöpaikka, koska kaluston korjaustöitä tarvitsee tehdä jatkuvasti.

Juustopolulle tehtiin uusia siltoja ojan ylityksiin. Osalle reittejä tehtiin raivaustöitä, valaisimien edestä poistettiin haitallisia puita. Kaatuneita puita on raivattu myrskyjen jäljiltä laavuille.

Pääosin liikuntapaikkojen hoidosta tullut palaute on ollut positiivista. Asiakkaiden toivomuksiin on pystytty reagoimaan hyvin!

Viherpalvelut
Eve Vanne

UIMAHALLI

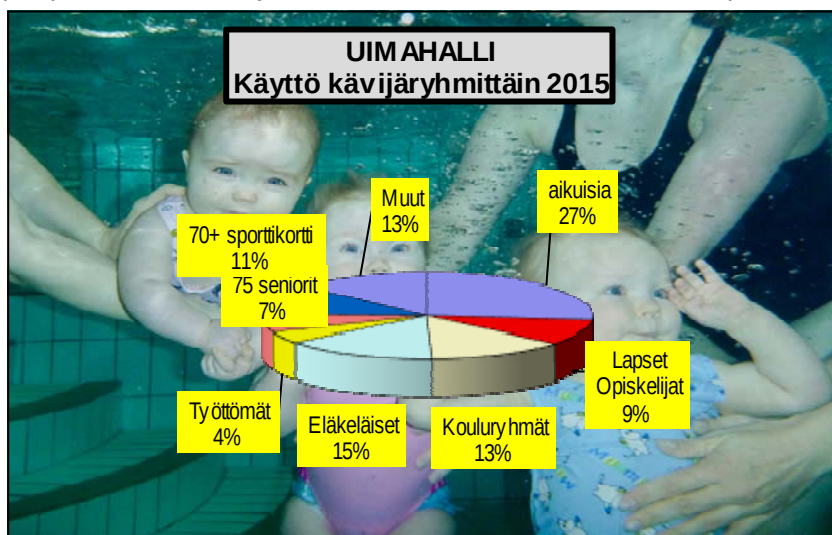
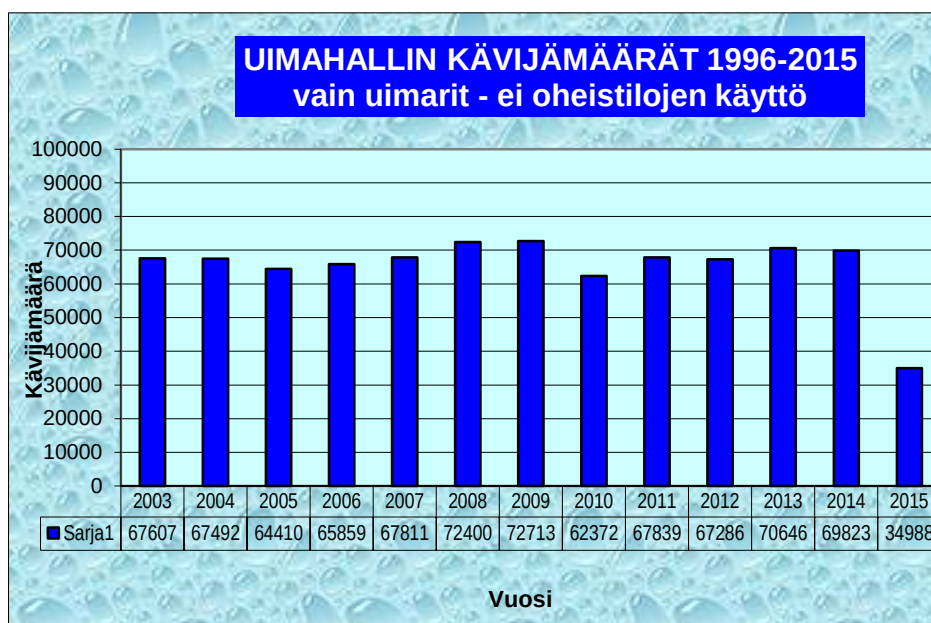
Uimahallin käyttö 2015

Uimahallin peruskorjaus käynnistyi kesällä 2015. Tämän vuoksi uimahalli suljettiin 29.5. (kuntosali 17.5.)

Uimahallissa kävi 2.1.-29.5. yhteensä 34988 uimaria (2014: 70646) uimaria, joista

✚ aikuisia	9338	27 %
✚ lapset, opiskelijat, varusmiehet	3269	9 %
✚ koululaisryhmät	4692	14 %
✚ eläkeläiset, invalidit	5292	15 %
✚ työttömät	1522	4 %
✚ 75 Seniorit	2309	7 %
✚ 70+ Sporttikortti	4007	11 %
✚ muut *	4559	13 %
YHTEENSÄ	34988	100 %

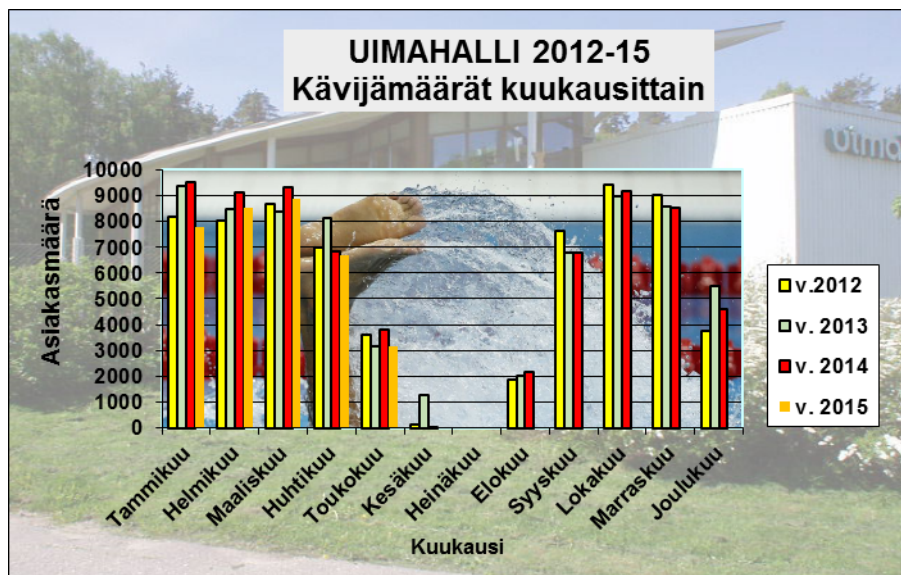
(* kilpauimarit, sukeltajat, veteraanit, vauvauimarit, uimakoulut)



* v. 2003 remontin takia suljettu 3 kk
* v. 2010 suljettu maanantaisi

* v. 2006-2009 suljettu 2,5 kk kesällä
* v. 2015 peruskorjauksen takia suljettu 7 kk

Uimahallin kävijämäärien jakauma kuukausittain:



Kuukausi	v.2012	v. 2013	v. 2014	v. 2015
Tammikuu	8183	9374	9497	7776
Helmikuu	8033	8477	9134	8511
Maaliskuu	8655	8384	9314	8882
Huhtikuu	6986	8102	6843	6686
Toukokuu	3609	3153	3816	3133
Kesäkuu	133	1277	5	0
Heinäkuu	0	0	0	0
Elokuu	1853	2037	2187	0
Syyskuu	7640	6794	6764	0
Lokakuu	9397	8965	9166	0
Marraskuu	9024	8577	8520	0
Joulukuu	3773	5506	4577	0
	67286	70646	69823	34988

Uimahallin toiminta

Uimahalli toimi kevätkauden normaalisti. Uinnit jatkuivat 29.5. saakka ja uimahallin kuntosali suljettiin 18.5. Näin kevään KKI- ja erityisryhmien liikuntaryhmät saatiin järjestettyä uimahallin tiloissa.

Syyskaudella uimahallilla toimineet ryhmät siirtyivät pääosin jäähallin saleihin. Lisäksi ryhmiä oli liikuntahallissa ja Valolinnassa, jossa järjestettiin kuntosali-, jumppa- ja vesijumpparyhmiä. Valolinnan uima-allastilat vuokrattiin syyskuun alusta liikuntapalveluille. Näin saatiin päiväkotien ja koulujen uinninopetus järjestettyä. Lisäksi allastiloissa järjestettiin erityisryhmien ja KKI-ryhmien vesijumpat sekä Iskun

uintiryhmien harjoituksia. Valolinnan kuntosaliryhtymän ja Iskun uintijaoston yhteistyöllä pystyttiin myös järjestämään myös tiistaisin ja torstaisin yleisöuinnit klo 15 - 19.

Rintamatunnuksen omaavilla veteraaneilla on maksuttomaan uintiin ja kuntosalin käyttöön oma korttinsa



Ohjattua **vauvauintia** järjestettiin lauantaisin klo 8.30 - 10 uimahallin terapia-altaassa kevätkaudella. Syyskaudella vauvauinti järjestettiin Vierumäen uimahallissa.

Vauva- ja perheuinnin on järjestänyt Heinolan Isku ry:n uintijaosto.

Uimaopetus koululaisille ja päivähoitolapsille on ostettu Heinolan Isku ry:n uintijaostolta.

Heinolan kouluille ja päiväkodeille annettiin uimaopetusta 2015: Esikouluryhmille 6 opetuskertaa ja 1-4 luokkien oppilaille 4 opetuskertaa.

Kaikki Heinolan koulut ja päiväkotien esikouluryhmät käyttivät vuoroja. Lisäksi päiväkotien 5-vuotiaille tarjottiin mahdollisuus uintivuoroihin ilman opetusta. Suurin osa käytti tämän mahdollisuuden.

Yleisten uimakoulujen järjestämisestä kevätkaudella Heinolan uimahallissa vastasi Heinolan Isku ry:n uintijaosto. Syyskaudella uimakoulut järjestettiin Vierumäen uimahallissa Iskun toimesta.

Liikuntapalvelujen ohjattu **vesivoimistelua** ja järjestettiin kahtena iltana viikossa uimahallissa kevätkaudella.

Heinolan Selkäyhdistyksellä, Hengitysyhdistyksellä, Reumayhdistyksellä ja Eläkeliiton Heinolan yhdistyksellä oli omat ohjatut vesivoimistelu-ryhmänsä kevätkaudella.

Harjoitusvuoroja uimahallilla oli Heinolan Isku ry:n uintijaostolla, Heinolan Sukeltajat ry:llä ja Heinolan Pursiseuran Sukellusjaostolla.

Asiakkaita on pyritty palvelemaan mm. tiedottamalla uimahallin ryhmävarauksista (ruuhka-ajoista) uimahallin www-sivuilla. Uimahallin asiakkailla on mahdollisuus jatkuvasti antaa kirjallista asiakaspalautetta, josta on tehty yhteenveto kuukausittain. Saadut asiakaspalautteet ovat olleet pääsääntöisesti myönteisiä.

Tapahtumat ja kampanjat uimahallissa

Uimahallilla järjestettiin seuraavat kampanjat/tapahtumat:

Sunnuntaina **8.3. klo 10 - 16 Naisten Päivä** –tapahtuma, jolloin uimahalli oli avoinna vain tapahtumaan osallistuville naisille. Tapahtumaan osallistui 142 naista.

1.-31.3. Ui Kesäksi Kuntoon –kampanja, johon osallistuttiin jo viidenentoista kerran. Valtakunnallisessa kampanjassa oli mukana 98 Suomen uimahallia. Uimahallit kisasivat keskenään niin uidoissa metrimäärissä kuin vesijuoksu- ja vesijumppa-ajassa. Heinolan uimahalli oli 10. keskisuurten uimahallien sarjassa tuloksella 1117 km uintia sekä vesijuoksua ja –jumppaa 62.000 minuuttia. Heinolassa kampanjaan osallistui 185 henkilöä.

Talvilomaviikolla 23. - 27.2. (Ma – Pe) koululaiset pääsivät uimaan eurolla klo 14 asti ja keskiviikkona 25.2. oli koululaisille vesidisco.

Uimahallin salit

Uimahallin peilisalissa iltavuoroja oli KKI-ryhmillä. Lisäksi salia ovat käyttäneet tanssikoulu Tanssin vuoksi, Heinolan Seudun Invalidit ry, Eläkeliiton Heinolan yhdistys ja Heinolan Isku ry. Päiväaikaan salivuorot ovat pääosin olleet erityisryhmien liikunnanohjauksen käytössä.

Uimahallin kuntosali on ollut edelleenkin omatoimisten kuntoilijoiden suosiossa. Ryhmävuoroja salilla on ollut päiväaikaan erityisryhmillä (4 h/vko). Uimahallin kuntosalia voi käyttää kausikortin lisäksi myös kertamaksulla. Uimahallin kuntosalilla oli 7490 (2014: 16544) käyntikertaa. Liikunnanohjaajat ovat tarvittaessa opastaneet perjantapäivisin uusia kuntosalilla kävijöitä laitteiden käytössä ja tehneet henkilökohtaisia kuntosaliohjelmia.

Uimahallin kahvio- ja kassapalvelut ostettiin Avoinyhtiö Sintun Sumpilta.



Uimahallin kahvion kabinetissa järjestöt ovat voineet maksutta pitää kokouksiaan. Kahvioyrittäjä on voinut käyttää kabinettitilaa myös tilauskahvilana.

Talous (KP 4810)

Uimahallin vuoden 2015 talousarvio ei toteutunut oletetusti, koska uimahallia pidettiin kuukauden pidempään auki. Talousarvio oli laadittu siten, että uimahalli suljetetaan ryhmien päätyttyä huhtikuun lopussa. Peruskorjauksen alkamisaika venyi, joten halli päätettiin pitää auki toukokuun loppuun.

Vuonna 2015 tulot olivat 96.080 €. Talousarviossa tulotavoite oli 103.670 €, joten tulotavoite alittui 7.590 eurolla. Uimahallin nettomenot olivat 171.990 € ja ylitys oli 68.450 €.



Uimahallin kuntosali on ollut erityisesti naisten ja ikääntyneiden suosiossa. Uimahallin kuntosalin sulkeutuminen peruskorjauksen johdosta toukokuussa aiheutti asiakaskatoa, vaikka jäähallin kuntosalia muokattiin myös naisille ja ikääntyville paremmin sopivammaksi.

Kuntosalimaksut ovat merkittävä osa liikuntapalvelujen tulobudjetissa



Isoa allasta lämpimämmässä terapialtaassa järjestettiin vesivoimistelut ja vauvauinti.

JÄÄHALLI

Jäähallin jää- ja salivuoroja käytettiin ahkerasti. Kouluilla ja päiväko-deilla oli jäävuorojen lisäksi myös salivuoroja ja yläkoulun sekä lukion ryhmillä myös kuntosalivuoroja. Syyskaudella liikuntapalvelujen omia liikuntaryhmiä siirrettiin myös mahdollisimman paljon jäähallin tiloihin uimahallin peruskorjauksen takia, joka vaikutti eniten juuri jäähallin sa-lien käyttöön.

Jäävuorot

Jäävuorot olivat entiseen tapaan iltaisin ja viikonloppuisin jääurheilu-seurojen käytössä. Peliitoilla oli lisäksi 3-4 päiväjääävuoroa viikossa.

Jäähallin yleisöluisteluvuoroja on ollut kaksi kertaa viikossa yhteensä 2 h/vko. Lisäksi koululaisten loma-aikoina (syys-, joul- ja talviloma) on arkipäivisin ollut päivittäin yleisöluisteluvuoroja ja myös ns. maila-vuoroja.

Jäähallin päivävuorot oli varattu pääasiassa koulujen liikunnanopetus-ryhmille ja päiväkotiryhmille.

Jäällisenä aikana jäähalli oli avoinna 108 h/vko

Jäähallin kesäjää oli 23.6. - 9.7. ja 3.8. - 9.8. Kesäjäävuoroja käyttivät paikalliset seurat eli Heinolan Peliitat, Heinolan Kiekko ja Heinolan Tai-toluistelijat. Kesäjääaikaan kaikki jäävuorot olivat maksullisia.



Jäähallin yleisöluisteluvuorot olivat etenkin syyskaudella suosittuja, kun sään takia ulkojäitä ei ollut käytössä.

Jäähallin salit

Jäähallin salien käyttöaste oli todella korkea, koska uimahallin perus-korjauksen takia uimahallin kuntosali ja peilisali eivät olleet kesäkuusta lähtien ollenkaan käytössä.

Liikuntapalvelujen omista liikuntaryhmistä (Erityisryhmät ja KKI) mah-dollisimman moni siirrettiin jäähallin saleihin. Jäähallin **peilisalin** päivä-ajat olivat syyskaudella pääasiassa liikuntapalvelujen omassa käytössä (ikääntyneiden ja erityisryhmien ryhmät). Syyskaudella peilisali oli KKI-ryhmien käytössä.

Painisalia ja budosalia käyttivät pääasiassa Heinolan Iskun painijat, karateseurat ja jujutsuseura

Jäähallin kuntosalin päivittäisiä aukioloaikoja lisättiin tuntuvasti. Salin aukioloaikoja ei tarvinnut enää kesäkuusta lähtien sitoa kentänhoitajien työaikoihin, kun myös ulko-oveen hankittiin kortinlukija. Asiakkailta laajennetuista aukioloajoista saatiin kiitosta. Kuntosalikorttien myynti tapahtui kesäkuun alusta liikuntatoimistosta, jonne uimahallin kassa ja maksupäätelaite siirrettiin. Liikuntatoimistossa ladattiin myös kaikki ilmais- ja ovikortit sekä maksettiin erityis- ja KKI-ryhmämaksut.



Jäähallin ja liikuntahallin kuntosalien aukioloaikoja laajennettiin kesäkuun alusta, kun asiakasmäärät lisääntyivät etenkin jäähallin salissa uimahallin salin kiinniolon takia.

Jäähallin ilma-aserata on vuokrattu Heinolan Ampujat ry:lle.

Jäähallin kahvila- ja toimistotilat

Jäähallin ravintolatilat on vuokrattu Sport Cafe Heinola Oy:lle.

Liikuntatoimiston lisäksi jäähallin tiloissa ovat toimistoaan pitäneet Heinolan Kiekko ry, Heinolan Palloilijat -47 ry ja Heinolan Peliitat.

Talous (KP 4820)

Vuoden 2015 talousarviossa jäähallin tulotavoite oli 88.400 € ja toteutuneet tulot 73.300 €, joten tulotavoite alittui 15.000 eurolla. Menoarvio oli 433.000 €, joka ylittyi 30.190 eurolla. Jäähallin nettomenot ylittyivät 45.000 eurolla. Jäähallin nettomenot olivat 390.000 €.

LIIKUNTAHALLI

Kirkonkylän liikuntahallin lattia saatiin viimein uusittua. Lattian uusimisen myötä päivitettiin myös salin rajat ja tenniskenttä sai väistyä futsalin tieltä. Lattian uusimisen vuoksi liikuntahalli jouduttiin pitämään suljettuna 22.6. - 29.7. Loppuvuodesta myös liikuntahallin valot uusittiin.

Kirkonkylän liikuntahalli on päiväsaikaan toiminut Kirkonkylän koulun liikuntasalina. Lisäksi Kirkonkylän päivähoitoryhmät ja erityisryhmien liikuntaryhmät ovat käyttäneet liikuntahallia päiväsaikaan.

Liikuntahallissa oli iltakäytössä viikoittain n. 50 vakiovuoroa. Vuorot ovat olleet 1-1,5 tunnin mittaisia ja niitä on ollut kuutena päivänä viikossa. Urheiluseurojen ja erilaisten yhteisöjen lisäksi vakiovuoroja liikuntahallilta ovat voineen varata myös yksityishenkilöt, joilla oli lähinnä sulkapallovuoroja. Lauantaipäivät on varattu turnauksille ja tapahtumille. Salibandyturnausten lisäksi liikuntahallissa järjestettiin lentopallo-, koripallo ja futsaltturnauksia.

Liikuntahallissa harjoitusvuoroja oli seuraavilla urheiluseuroilla: Salibandy Heinola, Kirkonkylä Kisa, Paistjärven Ponsi, Paason Pojat, Myllyojan Masters, Lusin Lukko ja Union Plaani.

Liikuntahallin kuntosali oli kuntoilijoiden käytössä vain kuntosalin kausikortilla. Kuntosalilla oli 3233 käyntikertaa.

Hallinhoitaja on läsnä kolmena iltana viikossa (Ma, Ke ja Pe). Muina iltoina ja viikonloppuisin halli oli vain vakiovuoron varanneiden tai tapahtuman järjestäjien omatoimisessa käytössä.

Talous (KP 4830)

Liikuntahallin osalta sekä tulotavoite että menotavoite ylittyivät. Tulot olivat 19.700 € (tuloarvio 16.000 €) ja menot 130.300 € (menoarvio 112.100), joten nettomenojen ylitys oli 18.200 euroa.



Liikuntahallin lattia saatiin viimeinen uusittua.

ULKOLIIKUNTA-ALUEET



Urheilupuiston ulkoliikuntapaikoilla on hyvät mahdollisuudet urheilun ja liikunnan harrastamiseen niin kuntoilu- kuin kilpatasollakin. Hyväta-soisella **Urheilupuiston yleisurheilu-/nurmikentällä** on normaali yleisurheilukentän varustus ja se on ollut, muun kuin nurmialueen osalta, harrastajien vapaasti käytettävissä. Isolla nurmikentällä eli ns. **1-nurmella** harjoituksensa pitivät HP:n joukkueet sekä Iskun yleisurheilijat. Yleisurheilukentällä harjoitusvuoroja oli 10 h/vko. Lisäksi kentällä pelattiin HP:n otteluita ja järjestettiin Iskun yleisurheilukilpailut. Heinolan Isku oli myös järjestävänä seurana Heinolassa pidetyissä Koululiikuntaliiton yleisurheilun mestaruuskilpailuissa 12. - 13.9.2015. Kilpailuihin osallistui yli 500 nuorta urheilijaa.



Urheilupuistossa Heinolan Palloilijat -47 ry:n järjestämät futiskoulut vietiin läpi hyvissä kenttä- ja sääolosuhteissa

Jäähallin viereistä ns. **2-nurmikenttää** on voinut käyttää vain varatuilla vuoroilla. Nurmikenttien lisäksi Urheilupuistossa on myös **kaksi hiekkakenttää**, joista toisessa on talvella luistelukenttä ja kaukalo ja toisessa valaistu talvijalkapallokenttä. Urheilupuiston nurmikentille on saanut vuoroja vain Heinolan Palloilijat -47 ry:n joukkueet. Union Plaanin edustusjoukkue pelasi jalkapallon 5. sarjassa ja harjoitteli sekä pelasi sarjaottelunsa 2-nurmella. Union Plaanin nousi 4. sarjaan, joten vuoden 2016 pelit ja harjoitukset ovat 1-nurmella.



Union Plaani pelasi 5. sarjan ottelunsa jäähallin viereisellä 2-nurmella.

Urheilupuiston varustuksiin kuuluu kilpailukanslia, sähköinen ajanotto, äänentoisto ja kolme pukuhuonetta suihku- ja wc-tiloineen sekä kioskki.

Urheilupuiston välittömässä läheisyydessä on **Ravirata**, joka toimii kesäisin maarata-ajajien harjoitus- ja kilparatana, koirien koulutuspaikkana sekä vuosikymmenten tauon jälkeen viime vuosina uudelleen myös varsinaisena raviratana. Raviradalla on lumettomana aikana eri käyttäjäryhmille omat vuoronsa.

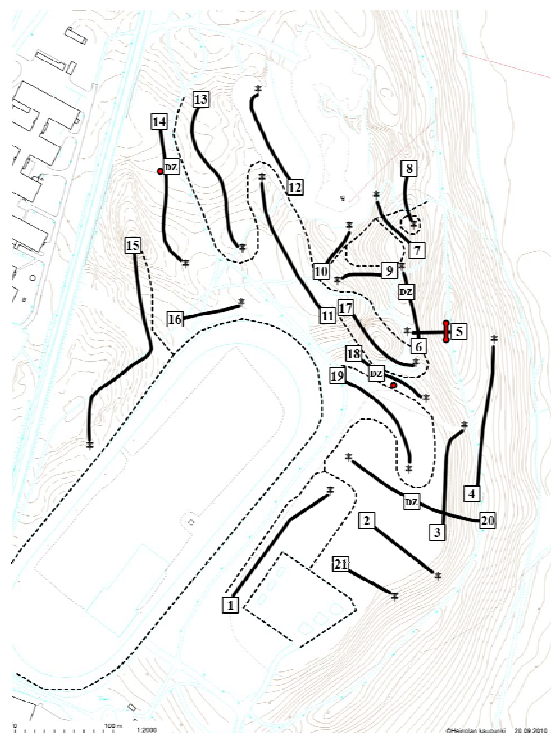
Vakioharjoitusvuoroja kesäaikana Raviradalla oli Heinolan Palvelus- ja Seurakoira ry:llä (agility ja tottelevaisuus), Itä-Hämeen Nuuskut ry:llä (tottelevaisuus), Heinolan Hevosyhdistyksellä ja Heinolan Moottorikerholla (maarata).

Vakiovuorojen lisäksi Raviradalla järjestettiin 2015 useita urheilu- ym. tapahtumia ja kilpailuja: sirkus, koiranäyttely, koirien tottelevaisuuskilpailu, agility, taitoajo, ravit ja frisbeegolfkilpailut.

Talviaikana valaistulle, kilometrin pituiselle raviradalle on tehty **ladut**, jotka ovat olleet erittäin suosittuja. Ravirata toimii myös ns. Urheilupuiston latujen lähtöpaikkana valaistuille kahden ja neljän kilometrin sekä valaisemattomille seitsemän ja yhdeksän kilometrin laduille. Kesäaikana nämä reitit ovat **kuntopolkuina** ja lähtöpaikkana on Urheilupuisto.

21-väyläinen frisbeegolfrata sijaitsee Raviradan ympäristössä ja 3 km:n kuntopolun eteläpuoleisella alueella.

Frisbeegolf on Suomessa yksi nopeiten kasvava liikuntaharrastus, joka on saanut myös Heinolassa paljon uusia harrastajia. Tähän on vaikuttanut myös Heinolan frisbeegolfseura Lords of Discgolf ry:n aktiivinen toiminta lajin hyväksi. Seura on tehnyt itse radan ja myös hoitanut rataa aktiivisesti. Joka sunnuntai se on myös järjestänyt kaikille avoimen ja maksuttoman frisbeekoulun sekä tasoitukselliset viikkokisat.



Heinolan kaupungilla on viisi ulkotenniskenttää, joita kolme massakenttää, yksi hiekkatekonurmikenttä ja yksi kestopäälystekenttä.



Uimahallin massakenttien (2) ja Tähtiniemen hiekkatekonurmikentän tilapäisvaraukset hoiti Työpaja Torpan Pöllökioski (ent. Lintulan kiosk) edellisen kesän tapaan. Kioski on auki joka päivä ja aivan uimahallin tenniskenttien vieressä, joten varausten tekeminen sieltä on asiakkaille vaivatonta. Pöllökioski sai 20 %:n provision myymistään vuoroista.

Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry (HVP) pelaa tenniksen kakkosdivariotelunsa ja seuran tennisturnaukset Uimahallin massakentillä.

Sepänniemen massatenniskenttä on vuokrattu vuosivuokrasopimuksella Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry:lle, joka hoitaa varaukset ja kunnossapidon. Tennismassat ym. kunnossapitoon tarvittavat tarvikkeet ja kaluston on maksanut liikuntapalvelut.

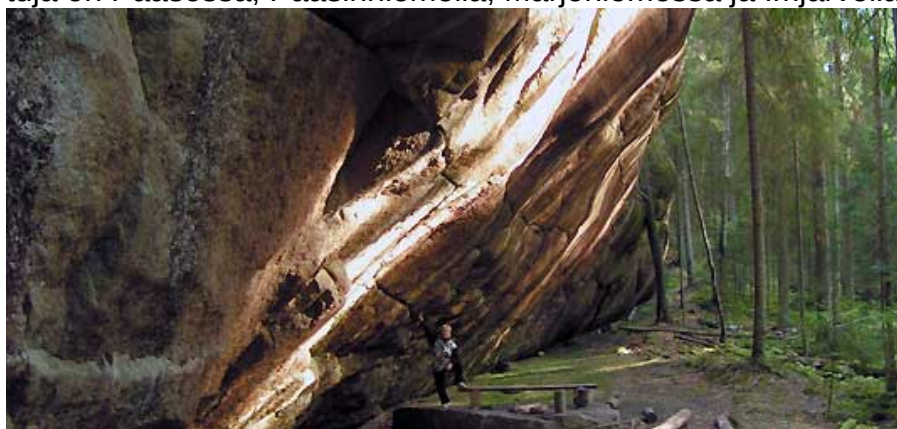
Maaherrapuiston plexipave-pinnoitteisen kentän varaukset hoidettiin Kylpylän uimarannan valvojalta. Toinen Maaherranpuiston tenniskenttää on ollut ulkopelikenttänä, jossa on voinut pelata sählyä ja koripalloa maksutta ja varaamatta vuoroa.

Kirkonkylän koulun vieressä oleva **yleisurheilukenttä** on kuntoilijoiden vapaassa käytössä. Seurat voivat varata harjoitus- ja kilpailuvuoroja kivituhkapäälysteiselle kentälle, jossa on viisi 300 m pitkää juoksuraata sekä hyppy- ja heittopaikat. Kentällä on kaksi pukuhuonetta ja suihkut. Kentän läheisyydessä on 1,5 km:n valaistu kuntopolku/latu.

Talviaikana kirkonkylän kentällä on pieni jääkaukalo.

Kaupunginosa- ja sivukentät ovat vapaasti kaupunkilaisten käytössä. Joillekin kentille voivat seuratyhteisöt varata kesäaikana myös vakiovuoron. Kentät ovat pääosin hiekkakenttiä (kivituhka). Hoidettavia kenttiä on 25, joten jokaisessa kaupunginosassa on vähintään yksi kenttä, jonka varustuksiin kesäaikana yleensä kuuluu jalkapallomaalit ja lentopalloverkko. Talviaikana osa näistä kentistä jäädytetään ja niiden varustuksiin kuuluu myös jääkiekkomaalit, avoimet pukusuojat ja tolppavalot.

Valaistuja kuntopolkuja/-latuja on Urheilupuiston, Tähtihovin, Ilvesreitien, Kirkonkylän, Lusin, Vierumäen ja Myllyojan polut ja ladut, joiden pituus vaihtelee 1-12 km:iin. Lisäksi valaisemattomia kuntopolkuja ja latuja on Paasossa, Pääsinniemellä, Marjoniemessä ja Imjärvellä.



Paistjärven retkeilypainotteinen luonnonsuojelualueella on pienvesistöjä, kalliomuodostelmia, harjuja ja ikivanhaa metsääkin. Yksi vaellusreiteistä kulkee 15 m korkean Pirunkirkko-nimisen kalliomuodostelman vierestä

Paistjärvellä on **retkeilypainotteinen luonnonsuojelualue**, jossa on mm. opastetut vaellusreitit, uimapaikat, telttailualue ja nuotiopaikat. Alue sijaitsee luonnonkauniilla vesistö- ja harjualueella (Natura-alueella). Alueen kunnossapidosta on Metsähallitus tehnyt sopimuksen Vallan metsän kalastuskunnan kanssa.

Jyrängön ja Vuolenkosken välillä on 18 km:n mittainen **Juustopolku** -niminen vaelluspolku, jonka varrella on levähdyspaikkoja ja laavu. Heinolan Latu järjestää vuosittain syyskuun viimeisenä sunnuntaina Juustopolku-tapahtuman, jolloin heinolalaiset menevät bussilla Vuolenkoskelle ja patikoivat Juustopolkua pitkin Heinolaan ja vuolenkoskelaiset päinvastoin, patikoida voi myös lyhyemmän n.10 km:n matkan. Vuodesta 1983 lähtien järjestetty patikointiretki on kasvattanut vuosi vuodelta suosiotaan.

Useiden ulkoilureittien varrella on **laavu, kota tai nuotiopaikka**, joiden puuhuollosta liikuntapalvelujen kunnossapitohenkilöstö on vastannut. Ongelmana on lähellä asutusta olevien laavujen, kuten Saittalahden, Koskensaaren ja Tähtiniemen laavujen joutuminen ilkvallan kohteeksi. Koskensaaren laavulla ei enää ole puuhuoltoa, koska sinne viedyt polttopuut hävisivät samantien.



Ilvesreitin varrella oleva kota on ulkoilijoiden käytössä



Rannan tuntumassa oleva Saittalahden laavu on retkeilijöiden suosiossa

Liikuntapalvelujen huoltovastuulla on seitsemää laavua tai kotaa. Kaupungin laavut, kodat ja tulipaikat ovat retkeilijöiden vapaasti käytettävissä.

Liikuntapalveluilla on **sopimukset latu-/liikuntareittien raivauksesta ja talvella latujen teosta** Paason Pojat ry:n kanssa (Paaso) ja Pääsinniemen kyläyhdistyksen kanssa (Pääsinniemi). Lusin Lukon kanssa solmittu sopimus kattaa Lusin latujen lisäksi myös Lusin koulun kentän aurauksen arki-iltaisina ja viikonloppuisin.



Talviaikana Urheilupuiston pesäpallokentälle on jäädytetty ulkojääalue ja pystytetty kaukalo

UIMARANNAT



Kylpylän uimaranta houkuttelee kävijöitä kauempaakin. Rannalla on mm. 60 m pitkä vesiliukumäki.

Heinolan sijainnin ansiosta kaupungissa on lukuisia uimarantoja ja –paikkoja. Uimarantoja on seitsemän, joista Kylpylä on ns. EU-uimaranta. Pieniä uimarantoja ovat Kaivantö, Uudenriihenlampi, Kota-järvi (KK), Hevossaari, Tommola ja Jyränkö. Kaikki uimarannat kuuluvat terveysuojeluviranomaisen säännöllisen valvonnan piiriin.

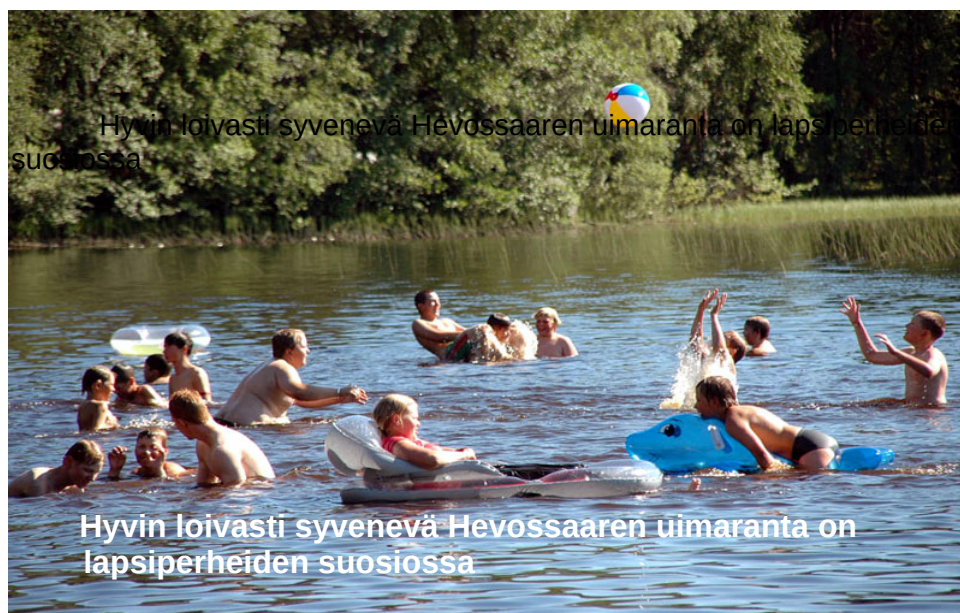
Kylpylän uimaranta on virallisina aukioloaikoina valvonta. Rannalla on lasten leikkialue, 60 m:n vesiliukumäki, hyppytelineet ja rantalentopallot. Rannalla on pukeutumistilat suihku- ja wc-tiloihin. Kylpylän uimarannalla toimivaa kioskikahviota on pitänyt uimahallin kahvilayrittäjä.



Talviuimareille 2015 rakennettu laiturikoppi. Varustuksiin kuuluu myös läm-pömatto, lämmitetyt kaiteet ja valot talviuimareita varten.

Kylpylän uimaranta toimii talvikaudella **talviuintipaikkana**. Pukuhuoneiden käyttö edellyttää Heinolan Talviuimareihin kuulumista. Talviuimareita on 234.

Uimarantojen lisäksi on ns. **uimapaikkoja**, jotka eivät kuulu ympäristö-terveydenhuollon säännöllisten tarkastusten ja uimaveden laadun seurannan piiriin. Liikuntapalvelujen huollon piiriin ne kuitenkin kuuluvat. Tällaisia uimapaikkoja ovat: Iso-Palpanen (Vierumäki), Sinilähde, Kirkonpohja (KK), Pirttiniemi, Kokkalammit (KK), Myllyojat, Tähtiniemi, Valkjärvi (KK) ja Vihutjärvi (Lusi)



Talous (KP 4760 ja 4770)

Kustannuspaikat pitävät sisällään urheilukentät ja –alueet, uimarannat, ladut, polut ja laavut eli kaikki liikuntapalveluille kuuluvat ulkoliikunta- ja urheilualueet ja -paikat.

Menot 404.413 €, tulot 11.676 €, nettomenot 392.737 €. Nettomenojen alitus 101.000 €.

LIKUNTASALIT

Uima-, jää- ja liikuntahallin liikuntatilojen lisäksi liikunnan harrastajien käytössä on iltaisin ja viikonloppuisin Elämänkaaritalon ja koulujen liikuntasalit. Kaikkien liikuntatilojen vakiovuorot on hoidettu liikuntatoimistosta, josta laskutetaan liikuntatilojen lisäksi myös kaikki koulujen muut tilavuokrat.



Tähtiniemessä sijaitsevan Elämänkaaritalon liikuntasali on liikunnan harrastajien iltaja viikonloppukäytössä.

MOOTTORIURHEILUKESKUS

Heinolan Komostenkylän motocross-rata on lajinsa arvostetuimpia Suomessa. Motocross-rataa isännöi Heinolan Moottorikerho ry, joka radan kunnossapidon lisäksi on myös tehnyt suuria peruskorjauksia rata-alueella. Komostenkylän moottorirata-alueeseen kuuluu myös Jokamiesluokan autojen rata, jota isännöi Heinolan Urheiluautoilijat ry.



Komostenkylän moottoriurheilukeskuksessa on motocrossrata ja jokamiesluokan autorata

Moottorikeskuksen menot ovat kustannuspaikalla 4770.

TERVEYSLIIKUNTA

Terveysliikunta on liikuntaa, joka tuottaa fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle edullisia vaikutuksia pienin riskein. Terveysliikunnan tulee olla toistuvaa sekä sopia liikkujan kuntoon, terveyteen ja taitoihin. Lyhytkin terveysliikunta-annos vaikuttaa sydän- ja verisuonitautiin sekä diabetesriskiin.

Terveysliikunnan ydin on ennaltaehkäisevän ja kuntouttavan terveystoimen järjestäminen ja tuottaminen moniammatillisesti. Terveysliikunnan järjestäminen jatkui yhteistyössä kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Liikuntapalvelujen kuntouttavia liikuntaryhmiä lisättiin siirryttäessä fysioterapian ryhmistä liikuntatoimen tarjoamiin liikuntaryhmiin. Liikuntarajoitteisten kuntosali- ja vesijumpparyhmiä lisättiin. Liikuntaneuvonnan kohderyhminä olivat erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat, ylipainoiset henkilöt, joilla on riski sairastua diabetekseen tai jo diabetekseen sairastuneet ja henkilöt, joilla on jokin muu sairaus, johon liikunnalla voidaan vaikuttaa tai heikko fyysinen kunto. Liikuntaneuvonta on koettu hyvin tärkeäksi yhdeksi hoitopoluksi sosiaali- ja terveystoimessa.

Liikuntapalvelujen järjestämällä liikuntaneuvonnan vastaanotolla terveyskeskuksessa käyntikertoja oli yhteensä 166, joista liikuntaneuvonnan uusia asiakkaita oli 97. Lähettävät tahot ja henkilömäärät olivat: lääkärit 6, hoitajat 35, fysioterapia 5, muu taho (Wellamo työterveys) 4 ja omatoimisesti hakeutunut neuvontaan hakeutuneet 30. Enin osa asiakkaista oli naisia, työikäisiä ja juuri eläkkeelle jäämässä olevia tai jääneitä. Osa ohjattiin ryhmiin ja huomattava osa halusi nimenomaan henkilökohtaiseen kuntosaliohjaukseen.

Liikuntaneuvoja (SoTe) Heli Nokelainen ja liikunnanohjaaja Kirsi-Marja Vihervaara järjestivät yhteistyössä Tuttavan Tuvan kanssa Liikunta Ystävää kurssin vapaaehtoisille vanhusten liikuttajiksi syys-lokakuussa. Kurssille osallistui 24 henkilöä ja kaksi tuntia kestäviä tapaamisia oli viisi kertaa.

Tommola-talon avoimessa perhekeskuksessa järjestettiin nuorten äitien tapaaminen touko- ja syyskuussa, vauva-vanhempi liikuntatuokio huhti- ja lokakuussa sekä Syömisen ja liikkumisen iloa tapahtuma lokakuun lopulla pienten lasten vanhemmille ja lapsille.

Heinolan päiväkodit (8) olivat Valon järjestämässä hankkeessa Lupa liikkua, jossa mietittiin uusia toimintamalleja, miten välttää kieltojen viidakko ja antaa lapselle lupa liikkua turvallisesti kiipeillen, juosten jne.

Vuoden aikana yhteisiä ideointipalavereja päiväkotien liikuntavastavastaavien ja terveystoimintakoordinaattorin kanssa pidettiin kolme kertaa. Hankeen päätösseminaari pidettiin varhaiskasvattajien laivaseminaarissa lokakuussa 2015.

Liikuntapöllö lensi jälleen kaikkiin 1-2 koululuokkiin. Pöllö on lisännyt lapsiperheiden liikunta-aktiivisuutta. Pöllöt ovat kulkeneet lasten mukana

niin tapahtumissa ja liikuntahetkissä lasten kotonakin. Liikuntapalvelujen iso liikuntapäöllö vieraili useissa tapahtumissa viemässä liikunnan ilosanomaa.

KPP- liikuntavälinevaunua käyttivät päiväkodit, koulut, nuoristopalvelut ja järjestöt

Kaikissa alakouluissa oli pitkiä liikuntavälitunteja. Välituntiaktivaattoreina toimivat 5-6 luokan oppilaita, jotka aktivoivat oppilaita liikkumaan välitunneilla. Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu (PHLU) järjestää joka vuosi uusille 5-6 luokkalaisille välikkäriskoulutuksen. Koulujen liikuntavastaavat ja liikuntapalvelut tekevät tiivistä yhteistyötä lasten liikkumisen hyväksi. Liikuntapalvelut ja koulujen liikuntavastaavat kokoontuvat 2-3 kertaa vuodessa ja käyvät läpi koulujen kilpailut/turnaukset, jää- ja uintivuorovaraukset sekä liikuntavastaavien ja muiden opettajien liikuntakoulutustarpeen.

Liikuntapalvelun ja nuorisotoimen työryhmän ”nuoret liikkumaan” yhdessä nuorten kanssa tehtävänä on kehittää ja edistää nuorten liikuttamista uusilla ideoilla ja positiivisilla asenteella. Keväällä Työpaja Torpan ja nuorisopalvelujen henkilöstölle ja nuorille pidettiin kehonkoostumus- ja puristusvoimamittaukset, johon osallistui 20 henkilöä.

Lokakuussa Koulutuskeskus Salpauksessa olimme mukana koulun Opifest tapahtumassa testaamassa noin 150 opiskelijaa sekä noin 20 opettajaa ja muuta henkilökuntaa. Jaoimme myös liikuntamateriaalia ja kerroimme Heinolan kaupungin liikuntamahdollisuuksista.

Työikäisten ja ikääntyneiden liikunnan lisäämiseksi liikuntapalvelut on monipuolistanut erilaisia hyvinvointiin liittyviä luentoja yhdessä sosiaali- ja terveystoimen kanssa.

Kaupungin työntekijöille pitkistä työvuosista palkittiin mahdollisuudesta osallistua HOT-kurssille (Hyvä Olo Tavoitteeksi) aikajaksolla helmijoulukuu 2015. Ensimmäiselle Hot-kurssille osallistui 19 henkilöä. Kurssi sisälsi alku- ja lopputestaukset, liikunta ja hyvinvointiluennot.

Liikuntapalvelut järjesti kaupungin henkilöstölle TYHY-toimintana mm. touko – ja elokuussa kuntotestaukset sekä Hyvän Olon päivät uimahallilla 28.1. sivistystoimi ja konsernihallinto sekä 4.2. sote ja tekninen toimi. Osallistujia yhteensä yli 400.

KKI -toiminnassa mukana oleville yrityksille järjestettiin liikuntaluentoja, testauksia ja liikuntatuokioita. Merkittävää oli, että liikuntaryhmiin ohjautui yhä useampia henkilöitä terveystoimen ja työterveyshuollon sekä yritysten liikuntavastaavien kannustamina.

Liikuntapalvelut järjesti päiväkodin ja alakoulun opettajille Suomen Laidun Muumien retkeilykoulutuksen. Liikkuva Passi-toiminta käynnistyi syyskuussa yhteistyössä urheiluseurojen kanssa. Liikkuva Passi matkailukokemuksen liikuntaryhmään ilmoittautui 12 lasta (1-6 lk) ja liikuntakerhoja oli 12.

Saksalan seikkailukeskuksen satuseikkailuradalla kävi toukokuussa noin 50 esikoululaista seikkailemassa ohjatusti.



Esikoululaisia ja päiväkotilapsia Satuseikkailuradalla
Kirsi-Marja Vihervaaran ohjauksessa

Kirjaston liikuntavälinelainausta toimi aktiivisesti. Liikuntapalvelut hankkii joka vuosi liikuntavälinelainaamoon muutaman uuden välineen.

Erilaisilla tapahtumilla tavoitettiin sekä uusia että aktiivisia liikkujia. Täydellinen liikuntakuukausi järjestettiin lokakuussa 2015. Sen tarkoituksena oli saada heinolalaiset innostumaan ja ideoimaan itselleen ja muille Liikuttavia ideoita ja toteuttaa niitä.

Tapahtumia järjestettiin yhteistyössä seurojen, järjestöjen ja kaupungin eri hallintokuntien kanssa. Tapahtumilla oli myös suuri markkinointiarvo.



Kanervalan palvelukeskuksen toimintaradan ovat yhdessä tehneet
Kirsi-Marja Vihervaara ja Heli Nokelainen

Terveysliikunnan (KP 4895) menot 56.000 €. Talousarvion ylitys 1425 €. Kustannuspaikalta maksetaan yhden liikunnanohjaajan palkka.

SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMEN TERVEYSLIIKUNTATOIMINTA:

Liikuntabussi

Liikuntabussilla pääsee torstaisin suoraan kotiovelta liikuntapaikalle ja takaisin. Tarjolla on liikuntapalvelun järjestämä tuolijumppa elämäntarkoituksessa sekä ohjattu kuntosali ja vesijumppa Valolinnassa. Edestakainen bussimaksu on 5 €. Vuonna 2015 ajokertoja oli 27 ja osallistujia n. 10 henkilöä/kerta.

Taloyhtiöliikunta

Toiminnan tavoitteena on käynnistää taloyhtiöissä yhteiset liikuntatuokiot, joilla lisätään sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia ja tarjotaan mahdollisuus liikuntaan niille, jotka eivät pysty osallistumaan muuten liikuntatoimintaan.

Valitaan taloyhtiö, jossa asuu paljon iäkkäitä. Asukkaat kutsutaan koolle ja yhdessä suunnitellaan liikuntatuokiot ja kartoitetaan talossa jo tapahtuvaa yhteistä toimintaa sekä tila jossa toimintaa voidaan toteuttaa.

Valitaan talon asukkaista yhdyshenkilö kenen kautta tiedot kulkevat asukkaiden ja kaupungin vastuuhenkilön välillä sekä valitaan liikuntaryhmän vetäjä, joka sovitusti vetää asukkaille liikuntatuokion.

Liikunnanohjaaja käy alussa muutaman kerran ohjaamassa voimaa ja tasapainoa tukevaa liikuntaa. Tämän jälkeen vetäjäksi valittu talon oma asukas ohjaa esim. kerran viikossa tuolijumppaa. Jatkossa liikunnanohjaaja käy kerran kuukaudessa ohjaamassa liikuntatuokion ja tarvittaessa antaa uudet kirjalliset liikuntaohjeet.

Liikunnan ei tarvitse aina tapahtua kerhotilassa, välillä voidaan tehdä vaikka sauvakävelylenkki tai pelata pihapelejä. Liikunnanohjaajan opastuksella on mahdollista tutustua esim. kaupungin kuntosaliin. Vuonna 2015 mukana oli 5 taloyhtiötä. Osallistujia oli n. 5-10/taloyhtiö.

Toimintarata

Toimintaradan tarkoitus on vahvistaa voimaa ja tasapainoa sekä muistia hauskein tehtävin sekä tuoda iloa väreihin ja kuviin. Toimintaradat suunnitellaan jokaiseen yksikköön toiveiden mukaan. Seinään on maalattu esim. omenapuu josta poimitaan omenia, laiturilla ja vene josta ongitaan kaloja, silitetään kissoja, tehdään arvaustehtäviä, asetellaan kädet oikein päin, tehdään kyykkyjä ja punnerruksia seinää vasten, ripustetaan pyykkiä narulle, lattialla seurataan jalanjälkiä. Rata on rakennettu päivätoimintaan, Kanervalaan sekä Hopeasiltaan.

Heli Nokelainen
liikuntaneuvoja, sosiaali- ja terveystoimi

Sosiaali- ja terveystoimen terveysliikuntamenot ovat sen omissa budjetissa.

LIIKUNTAPALVELUJEN JÄRJESTÄMÄ LIKUNNANOHJAUS

ERITYISRYHMIEN JA IKÄÄNTYNEIDEN LIKUNTARYHMIEN OHJAUSTOIMINTA 2015		
KUNTOSALIRYHMÄT	Ohjaus- kerrat	Käynti- kerrat
AVH	28	334
Ikääntyneet	43	390
Ikääntyneet 70+	28	429
Liikuntarajoitteiset (ma/ti/ke)	84	742
Näkövammaiset	14	142
VESIJUMPAT		
Ikääntyneet N+M (9 ryhmää)	107	1112
Sotainv. ja -veteraanit, ikämiehet	27	310
Näkövammaiset	29	362
Ikääntyneet N	14	360
Ikääntyneet N+M, vesijuoksu	14	107
Ikääntyneet N+M, kuulovammaiset	15	325
Ikääntyneet N+M, yleinen	15	245
Liikuntarajoitteiset	14	230
Rintamaveteraanit	14	208
KUNTOJUMPAT		
Ikääntyneet, vertaisjumppa	29	272
Ikääntyneet N, KK:n liikuntahalli	29	250
Ikääntyneet N, Elämänkaaritalo, tuolijumppa	27	218
Ikääntyneet N, Elämänkaaritalo	27	399
Ikääntyneet N, Ti	28	687
Ikääntyneet N 70+	29	445
Ikääntyneet N+M, Ma	27	661
Ikääntyneet N+M, voima- ja tasapainojumppa	27	577
Ikääntyneet N+M, sydänjumppa	28	369
Ikääntyneet N+M, syvävenyttely	28	725
Ikääntyneet N+M, Ke	28	573
Sotainv. ja -veteraanit, ikämiehet	29	408
Ikääntyneet N+M, Core/venyttely	14	303
Ikääntyneet N+M, Lavis	13	389
Ikääntyneet N+M, Jyrängön koulu	13	
MUUT RYHMÄT		
Ikisportti N+M, erilaisia liikuntamuotoja	29	284
Ikääntyneet N+M, senioritanssi	28	530
Ikääntyneet N+M, lentopallo	30	145
Invauinti, Sahaniemi, Päivätoiminta, Kanervalä	27	256
Kanervalä, erilaisia liikuntatoimintoja	26	151
Kristiinakoti, tuolijumppa	28	422
Niemelän palvelutalo, erilaisia liikuntamuotoja	31	118
Päivätoiminta, erilaisia liikuntamuotoja	27	312
Sahaniemi, erilaisia liikuntamuotoja	8	65
TAO-luokat, isot ja pienet	47	244
Torikadun palvelukeskus, erilaisia liikuntamuotoja	26	173
Yhteensä	1129	14272

TOUKOKUUN RYHMÄT		
Niemelän palvelutalo, erilaisia liikuntamuotoja	5	23
Liikuntarajoitteiset, Ti, ohjattu kuntosali	3	57
Ikääntyneet N+M, Ke, vesijumppa	3	68
Ikääntyneet, N+M, Ma, vesijumppa	4	84
Ikääntyneet N, kuntojumppa	4	57
Ikääntyneet N+M, core/venyttely	3	20
VIKKO 51		
Ikääntyneet N+M, kuntojumppa	1	18
Ikääntyneet N+M, core/venyttely	1	11
Ikääntyneet N+M, Lavis	1	16
Ikääntyneet N+M, kahvakuula	1	14
Ikääntyneet N+M, venyttely	1	14
MUUT		
Invaleiri Kurenniemessä		20
Jääfestivaalit, lasten liikuttaminen perjantaina		100
Kävelytestit, kevät ja syksy	3	43
Näyttöjen suorittajat	2	2
Vierumäen opiskelijat	5	15
Talviliikuntapäivä erityisryhmille		99
Kehitysvammaisten urheilukisat, syksy		60
Ikääntyneiden terveydenpäivä		200
Retket		
Kylpyläretki Peurunkaan		64
Likkojen Lentti	1	
Kylpyläretki Flamingoon	1	48
Yhdistysvierailut		
Sydänyhdistys	1	45
Omaishoitajat	1	10
Tuttavantupa	1	10
Arkin ystäväpiiri	1	10
Heinolan Eläkeläiset ry	1	10
Kehitysvammaisten Tuki ry, keilauksen ohjaus	1	50
Ikäihmisten juhla, tuolitanssin vetäminen	1	30
Osallistuminen		
Naisten messut		
Nasiten päivä uimahallissa		
Kehitysvammaisten tanssiaisat, alkutanssien ohjaus		
Kotihoidon asiakkaiden juhla, tuolijumpan veto		
Vanhusneuvoston kokoukset	3	
Kehitysvammaisten disco, alkujärjestelyt	1	
Yhteensä	50	1223
Kaikki yhteensä	1179	15495

Erityisryhmien liikunnan (KP 4870) menot 69.000 €, tulot 11.100 €. Nettomenot 57.900 €. Kustannuspaikalta maksetaan yhden liikunnanohjaajan ja yhden oppisopimuskoulutettavan liikuntaneuvojan palkat.

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ – Yritysten ja työttömien liikunta

Kunnossa Kaiken Ikää-toiminta on suunnattu työikäisille vähän liikuntaa harrastaville ihmisille. Toiminta on KKI-yritysten työntekijöille maksutonta ja työnantaja maksaa kausimaksun yrityksen koon mukaan. **Toiminnassa oli mukana kevätkaudella 48 yritystä ja syyskaudella 51 yritystä.** Toimintaan voivat osallistua myös työttömät 44 €:n kausimaksulla.

Toiminnassa oli kauden aikana **30 viikoittaista ohjattua ryhmää** ja kaksi omatoimista ryhmää naisten ja miesten sähly. Uutuuksina vuonna 2015 olivat Lavis ja jooga. Suosituimpia ryhmiä olivat hartia-selkä-vatsa, core ja tanssit (paritanssit, Lavis ja Zumba). Lisäksi kevättalvella järjestettiin lumikenkäilyä ja touko-elokuussa pesäpalloa.

Käyntikertoja ryhmissä oli kevätkaudella 5677 ja syyskaudella 5314, eli yhteensä 10991.

Lisäksi Kunnossa Kaiken Ikää toiminta järjesti kuntosaliohjausta jäähallilla nonstopina kymmenenä päivänä touko-kesäkuussa. Huhti- ja elokuussa testattiin KKI-yritysten henkilöstöä kävely- ja lihaskuntotestein sekä kehonkoostumusmittarilla. Kaikkiaan testattavia oli 89 henkilöä. Lisäksi kovempi kuntoisille järjestettiin Koko Kansan Cooper, johon osallistui 72 juoksijaa. Toukokuussa vietiin ryhmä Likkujen Lenkille Tamperelle, johon osallistui 45 henkilöä.

Yritysvierailuilla ja työttömien toimintapajoilla kerrottiin Kunnossa Kaiken Ikää-toiminnasta. Näillä käynneillä testattiin myös kehonkoostumusta ja ohjattiin taukojumppia.

Uimahallin remontin vuoksi suurin osa ryhmistä siirrettiin jäähallin peilisaliin syyskaudelle. Vesijumppiin korvaava tila järjestyi Valolinnan allasosastolta.



Heinolan uimahallissa järjestetyt KKI-vesijumppat ovat olleet suosittuja

KKI (KP 4890) menot 59.300 €, tulot 26.000 €. Nettomenot 33.300 €. Kustannuspaikalta maksetaan yhden liikunnanohjaajan sekä tuntiohjaajien palkat.

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ RYHMITTÄIN 2015		
	KÄYNTIKERRAT	
	KEVÄT	SYKSY
VIRKEYTTÄ VIIKKOON	36	18
HARTIA-SELKÄ-VATSA	327	288
LAVIS		287
XL RYHMÄ	81	163
KUNTONYRKKEILY		165
PUMPPI		162
TOTALBODY	280	253
FUNCTIONAL TRAINING		185
CORE	396	280
KAHVAKUULA HIIT	376	165
HSV KE		109
PUMPPI KE	182	98
REISI-PAKARA-VATSA TO	240	157
TABATA		45
KAHVAKUULA TO	255	233
SYVÄVENYTTELY (2 ryhmää)	222	155
KIPPARI-KALLET	105	93
KEHONHALLINTA	193	
TEEMA	194	
PILATESRULLA	278	
PILATESRULLA 2	28	
CROSSTREENI	102	
JUMPPAMIX	120	
FOLKJAM	69	
TRE		94
VESIJUMPAT KEVÄT (5 ryhmää)	533	
VESIJUMPAT SYKSY (4 ryhmää)	421	
MIESTEN SÄHLY		202
KKLH KUNTOJUMPPA		119
ELLU KUNTOJUMPPA		12
PARITANSSIT (2 ryhmää)	860	707
MAKSANEET ALKEET	246	258
ZUMBA		258
JOOGA		260
KKLH KUNTOSALI	68	76
KKLH KUNTOJUMPPA	133	119
ELÄMÄNKAARITALO KUNTOJUMPPA	49	
JÄÄHALLIN PEILISALI DANCE MIX	159	
LUMIKENKÄILY	17	
KESÄN RYHMÄT (Pesäpallo ja BootCamp)	234	
JOULUVIIKKO (4 ryhmää)		54
	6204	5015
		11219

Vauva- ja perheuinti

Kevätkaudella ohjatut **vauva- ja perheuintivuorot** järjestettiin lauantaisin klo 8.30 - 10 uimahallin terapia-altaassa. Ryhmiä oli kolme (3). Vauva- ja perheuintitoiminnan on järjestänyt Heinolan Isku ry:n uintija-osto. Syyskaudella Isku järjesti vauvauinnit Vierumäen uimahallissa, koska Heinolan uimahalli oli suljettu.



Kuntoliikunta

Perinteisistä kuntoliikuntatapahtumista Heinolassa järjestettiin vuoden 2015 aikana mm. Ui Kesäksi Kuntoon –kampanja, retkihihto (Heinolan Latu), Juustopolku (Heinolan Latu), kaupunkipyöräily (Heinolan Latu), Taavin Polku (Heinolan Isku) ja Kisahölkkä (Kirkonkylän Kisa).

Monet heinolalaiset **urheiluseurat järjestivät** kaikille avoimia kunto- ja/tai liikuntatapahtumia. Näiden tapahtumien järjestämistä liikuntalautakunta tuki mm. maksamalla kuntoilutapahtumien lehti-ilmoituksia.

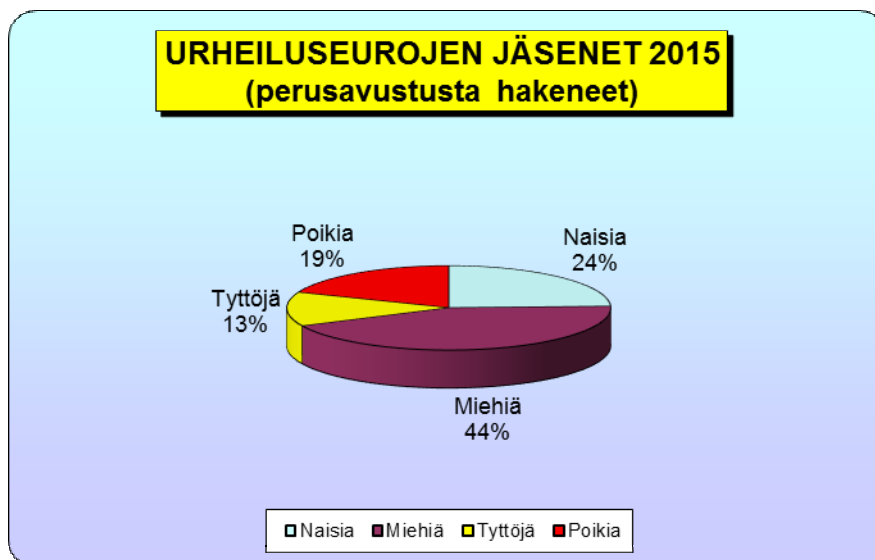


Heinolan NMKY:n järjesti toukokuussa torilla koulujen väliset katukoristurnaukset, johon myös opettajien ja liikuntapalvelujen joukkueet osallistuvat. Karnevaalihenkinen tapahtuma keräsi suuren pelaajamäärän lisäksi myös paljon katsojia.

LIIKUNTAJÄRJESTÖT/JÄRJESTÖJEN AVUSTAMINEN

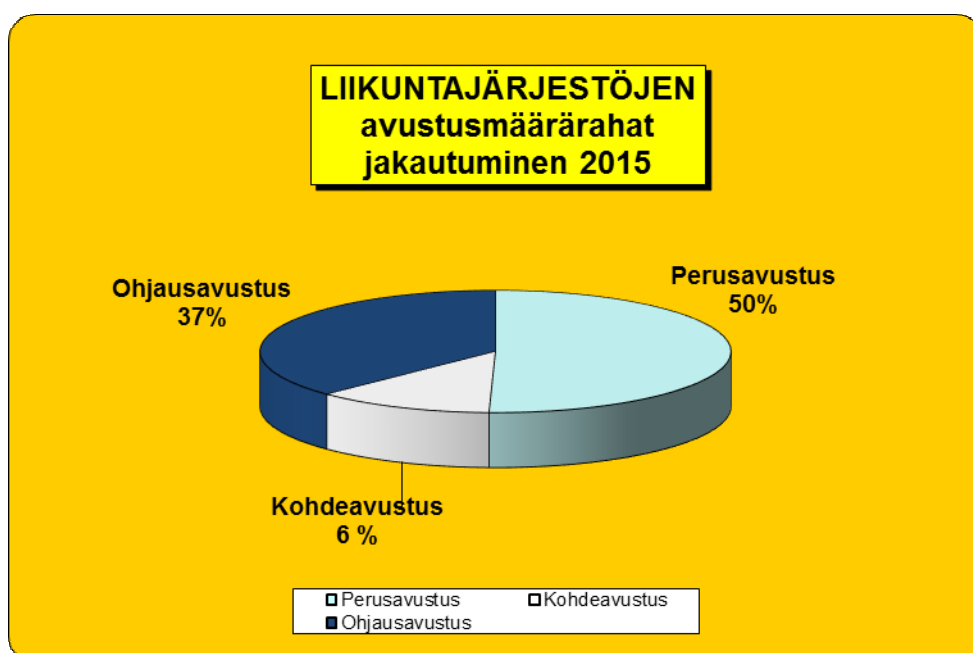
Heinolan Urheilu- ja liikuntajärjestöjen jäsenistö 2013 (perusavustusta hakeneet; suluissa 2012 määrä)

Naisia	(1754)	1731
Miehiä	(2999)	3084
Tyttöjä	(995)	927
Poikia	(1266)	1347
Yhteensä	(6781)	7089



Kaupunginvaltuusto myönsi vuodelle 2015 liikuntajärjestöjen toiminnan tukemiseen avustusmäärärahaa 80.000 €. **Avustuksia jaettiin yhteensä 86.245 €,** joten määräraha ylittyi 6.245 eurolla.

Avustukset jakaantuivat seuraavasti suluissa vuoden 2014 avustusmäärä: **perusavustukset 43.500 €** (42.650 €), **kohdeavustukset 10.545 €,** (10.016 €) ja **ohjausavustukset 32.200 €** (27.632 €).



Liikuntajärjestöjen avustusmäärät ja avustusten saajat **liitteenä 1.**

Koulutus

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (PHLU) järjesti Tervetuloa ohjaajaksi koulutuksen uusille ohjaajille 1.9.2016 Heinolassa. Koulutus on tarkoitettu seurojen ryhmien ohjaajaksi aikoville, joilla ei ole minkäänlaista ohjaajakoulutusta. Koulutukseen osallistui kahden henkilöä viidestä eri seurasta. Liikuntapalvelut tilasi ja maksoi koulutuksen.

Tiedottaminen

Liikuntatoimisto tiedotti urheiluseuroille ajankohtaisista asioista www-sivuillaan, sähköpostijakelulla ja seurakirjeillä, joita vuoden 2015 aikana lähetettiin 1. Lisäksi kirjallisesti tiedotettiin avustusten ja harjoitusvuorojen hakemisesta sekä esityksistä urheiluansioden palkitsemiseksi. Myös liikuntapalvelujen facebook-sivujen kautta tiedottamista tehtiin ahkerasti ja sivuillamme onkin jo 600 seuraajaa. Facebook-sivujen kautta on tieto kulkenut nopeasti ja laajasti.

Urheiluansioden palkitseminen 2015

Heinolan vuoden urheilijaksi valittiin **Vesa Törnroos** (Lahden Ampumaseura ry) ja vuoden nuoreksi urheilijaksi karateka **Atte Kukkula** (Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry). Vuoden valmentajaksi valittiin karatevalmentaja **Tommi Tynjä** (Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry).

Lisäksi tunnustuspalkinnon saivat **Saimi Kivilahti** (Heinola Isku ry), **Teija Naakka** (Heinolan Voimisteluseura ry) ja **Henri Saari** (Heinolan Moottorikerho ry) ja kunniamaininnan **Heikki Kantola**. Kunnan Kuntalaisena palkittiin **Taina Nokelainen**.

Eri lajien parhaina heinolalaisina urheilijoina palkittiin 29 urheilijaa sekä maajoukkue-edustuksesta 12 urheilijaa ja SM-kultamitalista tai sitä korkeammasta saavutuksesta 11 urheilijaa.



Karateka Atte Kukkula palkittiin vuoden nuorena urheilijana. WPK-talossa järjestetyssä tilaisuudessa palkinnot jakoivat lautakunnan puheenjohtaja Jukka Koskinen, liikuntatoimenjohtaja Matti Nieminen ja vs. sivistystoimenjohtaja Miia Kemppi

LIITE 1

LIIKUNTAJÄRJESTÖJEN AVUSTUSMÄÄRÄRAHOJEN JAKAANTUMINEN 2015								
Seura/saaja	Perusavustus		Kohdeavustus		Ohjausavustus		Yhteensä	
	2014	2015	2014	2015	2014	2015	2014	2015
Heinola Ringette ry	1500				245	150	1745	150
Heinolan Ampujat ry	500	500	50				550	500
Heinolan Isku ry	5100	5600	2130	2570	3702	5141	10932	13311
(yleisurheilu)			900	900	1565	2569	2465	3469
(uinti)			1230	1440	2137	597	3367	2037
(hiihto)				230		75		305
(paini)						1900		1900
Heinolan Junior Bowlers			100		240		340	
Heinolan Karate ry	150	200					150	200
Heinolan Keilailuliitto ry	300	200					300	200
Heinolan Kiekko ry	7500	7500	888	750	3891	5943	12279	14193
Heinolan Kiilat ry	50	50					50	50
Heinolan KK:n Kisa ry	800	800			723	575	1523	1375
Heinolan Latu ry	600	600		50			600	650
Heinolan Lentopallo ry	50	50					50	50
Heinolan Moottorikerho ry	500	500					500	500
Heinolan NMKY ry	3000	4500			4283	5159	7283	9659
Heinolan Palloilijat -47 ry	5900	5900	773	486	1930	2905	8603	9291
Heinolan Pursiseura ry		200						200
Heinolan Taitoluistelijat ry	2500	2500	50	1046	1937	1105	4487	4651
Heinolan Tanssikerho ry	1700	1700	277	143,50	805	629	2782	2472,50
Heinolan Urheiluautoilijat ry		300	385	320		90	385	710
Heinolan Verkkopalloilijat ry	200	300			325	65	525	365
Heinolan Voimailijat ry	150						150	
Heinolan Voimisteluseura ry	1900	2000	330	50	1805	1854	4035	3904
Itä-Hämeen Rasti ry	400	400	1500				1900	400
Itä-Hämeen Rokkiralli ry		100						100
Lasten Leikki ja Liikunta ry					784	690	784	690
Lords of DiscGolf ry	400	400		450			400	850
Lusin Lukko ry	350	300					350	300
Myllykylän Pyry ry	300	300			215	130	515	430
Myllyojan Masters ry	700	500	50	50			750	550
Paason Pojat ry	100	100					100	100
Paistjärven Ponsi ry	200	200					200	200
Salibandy Heinola ry	7000	7200	222	383	5522	6421	12744	14004
Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry	200						200	
Triathlon Club Heinola ry	200	200					200	200
Vierumäen Golfseura ry	300	300			1225	1344	1525	1644
Vierumäen Jytinä ry	100	100					100	100
VR-painin tilavuokra			478,80	478,80			478,80	478,80
Parh. urheilijoiden palkitseminen			2693,12	3366,79			2693,12	3366,79
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, ohjaajakoulutus				300				300
Lehti-ilmoitukset (avustus)			89,90	101,48			89,90	101,48
YHTEENSÄ	42650	43500	10016,82	10545,57	27632	32201	80298,82	86246,57