



**Seuratoimijat fiksun liikkumisen  
kirittäjinä Naantalissa ja  
Raisiossa -hanke 1.3.2025–  
28.2.2026**





Seuratoimijat fiksun liikkumisen kirittäjinä Naantalissa ja Raisiossa -hanke kehitti ja kokeili konkreettisia toimintamalleja, jotka paransivat lasten ja nuorten harrastusmatkojen turvallisuutta ja tukevat kestävästä liikkumisesta. Hankkeen toteutti Valonia/Varsinais-Suomen liitto yhteistyössä Raision ja Naantalien kaupunkien kanssa.

Raisio on tiiviisti rakennettu kaupunki, jossa suurin osa väestöstä asuu hyvien pyöräily- ja joukkoliikenneyhteyksien varrella. Naantali puolestaan on maantieteellisesti monimuotoinen saaristokaupunki, jossa liikkumisen haasteet ovat alueellisesti jakaantuneempia. Hankkeen kohde- ja vaikutusalueena olivat kaupunkien liikenneympäristöt ja niissä erityisesti liikuntapaikat kuten liikuntakeskukset ja mm. koulujen alueet.

Hankkeessa keskityttiin kaupunkien ja seurojen välisen treenimatkaliikkumiseen kannustavan yhteistyömallin kehittämiseen keskustelevalle lähestymistavalle ja kokeileville toimenpiteille. Hankkeen aikana järjestetään esimerkiksi viestintäkampanjoita, treenimatkoihin tutustumista yhdessä nuorten kanssa sekä liikuntapaikkojen liikenneturvallisuuskatselmuksia laajassa yhteistyössä.

Paikalliset toimijat, kuten urheiluseurat, nuorisotyö, liikennesuunnittelu ja liikenneturvallisuustoimijat, olivat hankkeen keskeisiä kohde- ja sidosryhmiä.

Yhteistyön pohjalta luotiin toimintamalli, joka tukee paikallista liikenneturvallisuustyötä ja on skaalattavissa valtakunnallisesti. Yhteisölliset ja ympäristöystävälliset ratkaisut tuovat konkreettisia hyötyjä niin lapsille, perheille kuin koko kaupungille.





**Hankkeen keskeiset toimenpiteet:**

**Alkukartoituskysely vanhemmille, jonka avulla tunnistettiin nykytilanteen ongelmat, koetut esteet ja toiveet.**

**Yhteistyötilaisuudet, joissa analysoitiin kartoituksen tuloksia ja suunniteltiin konkreettisia toimenpiteitä sidosryhmien kanssa.**

**Kokeilut: pyörällä treeneihin kulkemisen opastus sekä kimpakyytien järjestäminen.**

**Viestintäkampanja, joka korosti aktiivisen treenimatkaliikkumisen hyötyjä ja yhteistä vastuuta turvallisuudesta.**

**Yhteistyökumppanit**

**Valonia toteutti hankkeen yhteistyössä Raision ja Naantalin kaupunkien sekä harrastusseurojen kanssa. Hanke tuki Naantalin ja Raision kaupunkien strategioiden toimeenpanoa ja toteutti kaupunkien liikunta-, ilmasto- ja ympäristöohjelmia sekä liikenneturvallisuuden ja kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelmia. Mukana oli useita urheiluseuroja molemmista kaupungeista.**

**Rahoitus**

**Tieliikenteen turvallisuustoiminnan edistämisen hankeavustus 2025**





# Fiksumpi treenimatka - toimintamalli seuroille ja kunnille

Miksi ja miten kannustaa harrastajia fiksumpiin  
treenimatkoihin?





## Miksi?

- Liikuntaharrastus ei aina takaa lapsille suositusten mukaista liikunnan määrää. Siksi on tärkeää kannustaa lapsia liikkumaan arjessa myös harrastusten ulkopuolella.
- Harrastusmatkojen kulkeminen kävellen tai pyöräillen on hyvä tapa lisätä päivittäistä liikuntaa.
- Lapset ja nuoret kehittyvät näin myös itsenäisinä liikkujina, liikennetaitojen karttuessa. Itsenäiset treenimatkat tuovat perheiden arkeen kaivattua pelivaraa.



## Miksi?

- Matkoilla on myös mahdollista valita ympäristöystävällisiä kulkutapoja, kuten kimpakyytejä ja joukkoliikennettä, silloinkin kun lihasvoimin liikkuminen ei ole mahdollista esimerkiksi etäisyyksien vuoksi.
- Seuroille oiva tapa tehdä näkyvää vastuullisuustyötä ja lisätä yhteisöllisyyttä seuran ja perheiden välillä.
- Kannustinta ja ryhmähenkeä saa lisättyä palkitsemalla aktiivisimmat joukkueet / harjoitusryhmät ja harrastajat.

# FIKSUMPI TREENIMATKA

## LIHASVOIMIN



- Lihasvoimin = kävellen, pyörällä (tai vaikka rullaluistimilla!)
- Lihasvoimin treeneihin saapuminen toimii hyvänä alkulämmittelynä.
- Lihasvoimin tehty treenimatka on taloudellinen, hyvinvointia lisäävä ja ympäristöystävällinen teko.
- Matkan voi tehdä yhdessä joukkuekavereiden ja ainakin aluksi vaikka vanhemman tai valmentajan kanssa.
- Lihasvoimin tehty treenimatka vähentää autoliikennettä harrastuspaikkojen ympäristössä tehden niistä turvallisempia ja viihtyisämpiä.

# FIKSUMPI TREENIMATKA

JULKISILLA



- Julkisilla treeneihin kulkeminen säästää perheen aikaa ja ympäristöä.
- Julkisilla kulkeminen vähentää autoliikennettä harrastuspaikkojen ympäristössä tehden niistä turvallisempia ja viihtyisämpiä.
- Keräämällä suorituspisteitä julkisilla treeneihin kulkien, parannat omia, joukkueesi ja seurasi mahdollisuuksia hyviin palkintoihin!

# FIKSUMPI TREENIMATKA

KIMPPAKYYDILLÄ



- Kimppakyyti on kätevä ja yhteisöllinen tapa saapua treeneihin.
- Eriyisen fiksu kulkutapa pidemmällä matkoilla tai julkisen liikenteen palvelun ollessa heikkoa.
- Kimppakyydillä kulkeminen vähentää autoliikennettä harrastuspaikkojen ympäristössä tehden niistä turvallisempia ja viihtyisämpiä.
- Keräämällä suorituspisteitä kimppakyydillä treeneihin kulkien, parannat omia, joukkueesi ja seurasi mahdollisuuksia hyviin palkintoihin!





# Suoritusten kerääminen

- Joukkueet/harrasteryhmät ilmoittautuvat mukaan kampanjaan seuran yhteyshenkilölle
- Ilmoittautuneet joukkueet saavat pääsyn kansioon, jossa on kampanjan materiaaleja joukkueiden käyttöön (mm. tekstejä ja Canva-pohjia & kampanjan logo).
- Materiaalin joukossa on suorituslomake, jota joukkueet jakavat harrastajille.
- Harrastaja kirjaa fiksut matkasuoritteet lomakkeelle ja se palautetaan joukkueen vastuuhenkilölle kampanjan lopussa. Tätä kautta lomake toimitetaan seuralle.





# Palkinnot

*Seura voi suunnitella omat palkintonsa ja palkintokategoriansa. Tässä esimerkki, miten Valonian vuonna 2025 koordinoimassa kampanjassa palkittiin.*

- Jokaisessa haasteluokassa on jaossa palkinnot aktiivisimmalle harrastajalle ja joukkueelle/harrastusryhmälle.
- Eniten fiksuja treenimatkoja yhteensä tehnyt harrastaja ja joukkue/harrastusryhmä palkitaan erikseen.
- Lisäksi kaikkien pisteitä keränneiden harrastajien kesken arvotaan kolme palkintoa, joissa jokainen suoritettu matkaleima toimii arpalippuna:
  - Mitä suuremman määrän fiksumpia treenimatkoja teet, sitä paremmat voittomahdollisuudet sinulla on!
  - Vaikka pystyisi kilpailemaan seuran himopyöräilijän kanssa kärkisijasta, muutamakin piste kannattaa kerätä!



# Haasteluokat



FIKSUMPI  
TREENIMATKA

JULKISILLA



FIKSUMPI  
TREENIMATKA

LIHASVOIMIN



FIKSUMPI  
TREENIMATKA

KIMPPAKYYDILLÄ



- Seura/joukkue/harrastaja voi halutessaan osallistua kaikkiin tai vain haluamiinsa haasteluokkiin.
- Kaikilla haasteluokilla pääsee mukaan kisaamaan palkinnoista.
- Yhden suunnan matka lasketaan yhdeksi suoritteeksi – esimerkiksi edestakaisella bussimatalla tienaa kaksi pistettä itselleen ja joukkueelleen!

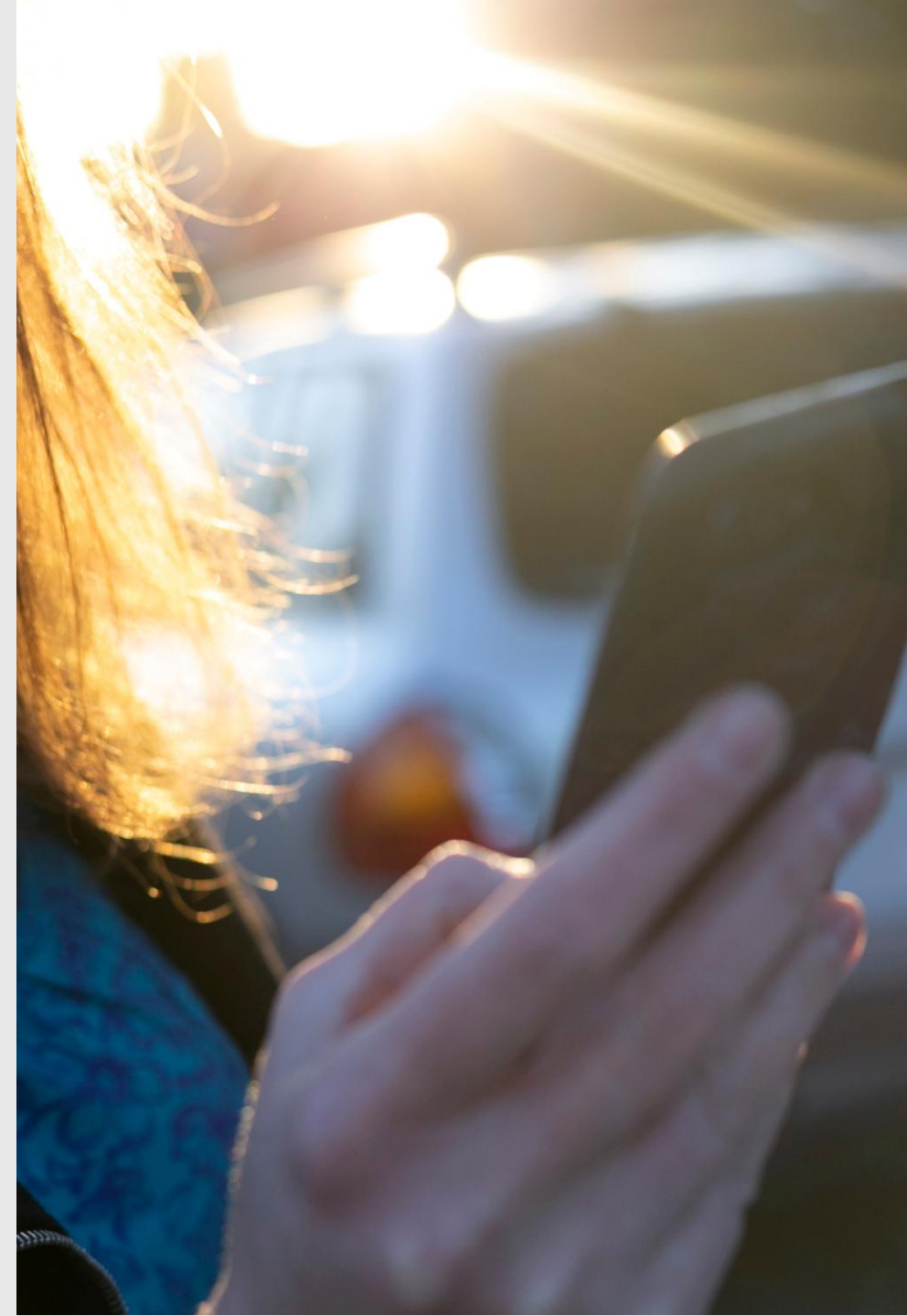


# Näin toteutat pyöräletkan

- Nimeä joukkueelle yhteyshenkilö(t) ja etsi osaava pyöräletkan vetäjä. Jos kyseessä on jo esimerkiksi yläkouluikäisistä koostuva joukkue, niin harrastajat voivat todennäköisesti suunnitella reitin ja koota sopivan ryhmän keskenään tai esimerkiksi valmentajan/joukkueen johtajan tai huoltajan avustuksella.
- Joukkueen yhteyshenkilö toimii pyöräletkan koordinaattorina harrastajien osalta. Hänen tehtävänä on:
  - koota osallistujat yhteen esimerkiksi WhatsApp -ryhmän avulla
  - huolehtia ajantasaisesta viestinnästä letkan vetäjän kanssa
  - ilmoittaa pyöräletkan vetäjälle lähtö- ja päätepiste sekä matkan varrella olevat harrastajien kohtaamispisteet.
- Pyöräletkan vetäjän tehtävänä on:
  - pitää yhteyttä joukkueen yhteyshenkilön kanssa
  - suunnitella turvallinen ja sujuva reitti ohjatulle pyöräletkalle
  - informoida harrastajia asianmukaisista varusteista ja turvallisuusseikoista ennen pyöräilyä ja sen aikana.

# Näin toteutat kimppakyytikokeilun

- Nimeä joukkueelle yhteyshenkilö(t) ja perusta joukkueen vanhemmille esimerkiksi WhatsApp-ryhmä kimppakyytien sopimista varten.
- Yhteyshenkilön ja ryhmän ylläpitäjän tehtävät voidaan jakaa myös useamman henkilön kesken, jos se tuntuu luontevalta. Yhteyshenkilöitä voivat olla esimerkiksi joukkueen valmentajat, joukkueenjohtaja tai muuten aktiiviset harrastajien huoltajat.
- Joukkueen yhteyshenkilö toimii kimppakyytiryhmän koordinaattorina. Hänen tehtävänään on:
  - Koota kimppakyytien kuljettajina toimivat harrastajien vanhemmat yhteen esimerkiksi Whats app -ryhmän avulla ja toimia sen ylläpitäjänä.
  - Sopia kuljettajina toimivien huoltajien kanssa kimppakyytien periaatteista ja informoida niistä ryhmälle ja harrastajille.





## Viestintä

- Seuroja rohkaistaan viestimään jäsenistölleen ja omissa mediakanavissaan aktiivisesti harrastusmatkojen kehittämisestä, vaikkapa videoin pyöräletkasta treeneihin.
- Seurat voivat toteuttaa sisäisiä kannustimia haastekampanjaan esimerkiksi somekuvakilpailulla.



# Some- ja muun markkinointimateriaalien ilme on käytettävissä





Lisätietoa:  
Eetu Sonck, Valonia/Varsinais-Suomen liitto  
[eetu.sonck@valonia.fi](mailto:eetu.sonck@valonia.fi)

Seuratoimijat fiksun liikkumisen kirittäjinä  
Naantalissa ja Raisiossa – Valonia

