

**TERVE
EESTI
EEST!**

SA LIIKUMISHARRASTUSE KOMPETENTSIKESKUSE ARENGUKAVA

2025-2028





SISSEJUHATUS

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse (edaspidi kompetentsikeskus või LHKK) asutas Eesti Olümpiakomitee 5. oktoobril 2022. a liikumisharrastuse valdkonna üleriigiliseks arendamiseks ja koordineerimiseks, et tõhustada liikumisharrastuse valdkonna juhtimist ja parendada koostööd spordiorganisatsioonide ning kohalike omavalitsustega.

Kompetentsikeskus on riigi peamine partner liikumisharrastuse edendamisel. LHKK tegevus hõlmab teaduspõhiste arendus- ja sekkumisprogrammide algatamist ja toetamist, parimate maailma praktikate kogumist ja tutvustamist, valdkonnas tegelevate organisatsioonide võimestamist, hindamist ning valdkonnale suunatud koolitussüsteemi arendamist ja juhtimist.

Järgnevatel aastatel on kompetentsikeskuse ülesandeks eelkõige toimiva koostööformaadi väljatöötamine partneritega ja liikumisharrastuse valdkonna organisatsioonide töö tõhustamine.

Kompetentsikeskus panustab aktiivselt Kultuuriministeeriumi, Sotsiaalministeeriumi ning Haridus- ja Teadusministeeriumi 2023. aastal algatatud liikumisaktiivsuse edendamise tegevuskava elluviimisesse ning koordineerib iga-aastase Euroopa Spordinädala tegevusi ja liikumissündmusi Eestis.

Oma tegevuses lähtub kompetentsikeskus strateegiadokumentide "Eesti 3035" ja "Sport 2030" sihtidest ning põhisuundadest ning LHKK põhikirjalistest eesmärkidest. Tegevuste korraldamisel jälgib LHKK säästva arengu ja keskkonnahoiu, ligipääsetavuse ning võrdse kohtlemise põhimõtteid ning Eesti Olümpiakomitee poolt kinnitatud hea juhtimise tava.

OLEME LIIKUMISPÖÖRDE EESTVEDAJA

– et terve Eesti liiguks regulaarselt
ja elaks kauem tervena

OLEME EUROOPA LIIKUVAIM RAHVAS

LHKK seisab hea selle eest, et kõikidele inimestele – olenemata vanusest, rahalistest võimalustest, erivajadustest – on loodud võimalused olla kehaliselt aktiivne. Suurendame teadlikkust liikumise olulisusest ja eelkõige võimalustest, et seeläbi tagada tervist hoidev elanikkond.

Innustame inimesi teadlikult liikuma, et parandada nende tervist ja heaolu ning vähendada passiivse eluviisi negatiivset mõju Eestis. Me otsime praktilisi lahendusi ja teeme koostööd, et viia ellu liikumispöörde ja tõsta inimeste elukvaliteeti.



**Visioon ilma tegudeta on kõigest unistus.
Teod ilma visioonita on kõigest ajaviide.
Visioon koos tegudega võib muuta maailma.**

Joel A. Barker

2022. a sügisel avaldatud Euroopa Komisjoni spordi ja kehalise aktiivsuse Eurobaromeetri uuringu kohaselt teeb 42% Eesti elanikest (ELi keskmine 38%) sporti vähemalt kord nädalas, 28% Eesti elanikest (ELi keskmine 17%) tegeleb spordiga harvem ning ligi 30% (ELis 45%) ei tee üldse sporti ega ole füüsiliselt

aktiivsed ka vabal ajal – nt jalgrattaga liikudes, tantsides või aiatööd tehes. Uuringust selgub ka, et COVID-19 pandeemia ajal vähenes poolte eurooplaste aktiivsuse tase või nad lõpetasid üldse spordiga tegelemise.

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise 2022. a uuringu andmetel on liikumisharrastusega regulaarselt (2 või enam korda nädalas 30 min) tegelevate inimeste osakaal 16–64 vanusegrupist 45,2%.

Tervise Arengu Instituudi 2023. aasta raporti kohaselt on vaid 10% nii noortest kui ka täiskasvanutest igapäevaselt tervise jaoks vajalikus ulatuses piisavalt aktiivsed.

Objektiivse metoodikaga (kiirendusanduriga) mõõdetud 2021. aasta liikumisuuringu järgi on 1.– 9. klassi laste hulgas liikumissoovituse (60 minutit päevas) täitjate hulk 43%, seejuures 4.– 6. klassis oli liikumisktiivsuse soovitus täitjate hulk vaid 29,8%.

LHKK visioon aastaks 2035 on, et **erinevate osapoolte koostöö tulemusena** on Eestist saanud Euroopa liikuvaim rahvas.

Arengukava koostamise eesmärk on planeerida visiooni saavutamise jaoks LHKK tegevuse tulemuslikkust tagavad strateegilised eesmärgid, eesmärkide saavutamiseks olulisemad arendustegevused ning nende hindamiseks vajalikud mõõdikud koos sihttasemetega. LHKK arengukava horisontaalsed strateegilised eesmärgid saavutatakse koostöös partneritega, kelleks on poliitika kujundajatenä erinevad ministeeriumid ning

rakendajatenä tervist, liikumist ja sporti edendavad organisatsioonid.

Arengukava koostatakse nelja-aastaseks perioodiks. Strateegiliste eesmärkide ja olulisemate arendustegevuste elluviimiseks vajalikud detailsemad tegevused planeeritakse LHKK iga-aastases tegevuskavas.



Olulised mõisted:

Horisontaalne strateegiline eesmärk – strateegiline eesmärk, mille saavutamise eeldab erinevate osapoolte koostööd ja valdkondadeülest süsteemset lähene-mist.

Liikumisharrastus – teadlik regulaarne kehaline tegevus, mille peamiseks ees-märgiks on tervise ja kehalise vormi säili-tamine ja parandamine meeldiva liiku-mistegevuse kaudu.¹

Liikumispööre – murrang mõtteviisis ja käitumises, millega teeme liikumise päri-selt prioriteediks – viime kehalise aktiiv-suse elukaareülese edendamise põhi-mõtte igasse poliitikasse.

Kõikidele inimestele, olenemata vanu-sest, rahalistest võimalustest, erivaja-dustest, on loodud võimalused tegeleda liikumisega. See tähendab liikumisvõi-maluste muutmist nii ligipääsetavaks kui kättesaadavaks.

Sekkumisprogramm – sekkumisprog-ramm liikumisharrastuse kontekstis vii-tab sihipärasele tegevuste kogumile, mis on välja töötatud teaduspõhiste meetodite ja tõendus põhiste analüüside põhjal, ees-märgiga suurendada inimeste kehalist aktiivsust ja parandada seeläbi tervist.

Sport – igasugune kehaline tegevus, milles osaletakse organiseerimatult või organi-seeritult ning mille eesmärk on kehalise vormi ja vaimse heaolu säilitamine või pa-randamine, sotsiaalsete suhete loomine või tulemuste saavutamine erineva tase-mega võistlustel.²

WHO normid – tervise ja heaolu edenda-miseks soovib Maailma Terviseorgani-satsioon (WHO) täiskasvanutele vähemalt 150–300 minutit nädala intensiivsuse-ga (või vähemalt 75–150 minutit tugeva intensiivsusega) aeroobset tegevust nädala ning lastele ja noortele keskmiselt vähemalt 60 minutit nädala intensiiv-susega aeroobset tegevust päevas.³





TEGEVUSVALDKONNAD JA STRATEEGILISED EESMÄRGID

1. TEADUSPÕHISE LÄHENEMISE RAKENDAMINE

Liikumise edendamist kujundavad otsused ja sekkumisprogrammid on teaduspõhised ning tuginevad kvaliteetsetele ja asjakohastele andmetele.

2. VALDKONDADE- ÜLESE KOOSTÖÖ EESTVEDAMINE

On loodud toimiv koostöövõrgustik ja eri valdkonnad teevad sisulist koostööd liikumisaktiivsuse tõstmise eesmärgil.

3. TEADLIKKUSE TÕSTMINE

Teadmine ja teavitused liikumisvõimaluste ning terviseteadliku eluviisi kohta on jõudnud väheteadlike ja/või mitteaktiivsete inimesteni. Teadlikkuse tõstmisel on kasutusel uuenduslikud lahendused.

4. ORGANISATSIOONI ARENDAmine

Arendame LHKK kui organisatsiooni, et hoida ja tõsta selle võimekust olla liikumispöörde eestvedaja Eestis.



1. *TEADUSPÕHISE LÄHENEMISE RAKENDAMINE*

Olemasoleva olukorra lühikokkuvõte⁴

Liikumisharrastuse edendamisega tegelevad paljud organisatsioonid, mistõttu on raske hoida ühist suunda, vältida dubleerimist ja **kasutada parimat teaduspõhist praktikat**. Senisest tõhusamaks valdkonna juhtimiseks on vajalik erinevate kompetentside koondumine ja kogu valdkonda puudutavate kesksete ülesannete täitmine ning läbi selle tagada paremad eeldused riigi strateegiliste eesmärkide saavutamiseks, eelkõige aidata kaasa liikumisharrastuse määra tõstmisele elanikkonna hulgas.

Liikumisharrastuse edendamise senised lahendused ei suuda enam epideemilise iseloomuga istuva eluviisi pealetungiga ja muude tervist negatiivselt mõjutavate teguritega sammu pidada – vaja on muutusi.

Liikumisharrastuse edendamisel on vaja senisest enam teaduspõhist ja koordineeritumat lähenemist, mis arvestaks kiiresti muutuva maailmaga praegusest rohkem.

Sellest tulenevalt on strateegiline eesmärk 1:

Liikumise edendamist kujundavad otsused ja sekkumisprogrammid on teaduspõhised ning tuginevad kvaliteetsetele ja asjakohastele andmetele.

Olulisemad arendustegevused:

- Valdkondadeülese liikumisaktiivsuse statistika kogumine ja seire, uuringu- vajaduste kaardistamine, andmete analüüs, teadusuuringute tellimine ja analüüsimine ning ettepanekute tegemine poliitikakujundamiseks.
- Teaduspõhiste arendus- ja seksu- misprogrammide toetamine, välja- töötamine ja algatamine.
- Kõigi vanuserühmade (eelkooliealis- te, koolilaste, üliõpilaste, täiskasva- nute, vanemaealiste) ja erivajadus- tega inimeste liikumisharrastuse arendamiseks vajaliku parima maail- mapraktika koondamine, selle kujun- damine Eestile sobivaks, uute lahen- duste väljatöötamine, lähtudes tea- duspõhistest kogemustest.
- Organisatsioonide ja kohaliku omava- litsuse üksuste, nende liidu või maa- kondliku arenduskeskusega koostöö- vormi ning tegevuste tõhususe/mõ- jususe hindamise metoodika välja- töötamine.
- Erinevate (koolisport, üliõpilassport, töökohasport jne) liikumisprogram- mide analüüsimine, parimate koge- muste kaardistamine ning nende tut- vustamine ja toetamine.

Möödik	Algtase (2024)	2025	2026	2027	2028
Liikumisaktiivsuse edendamise ja sekkumisprogrammide ülevaate koostamise sagedus aastas	1	1	1	1	1
Uuringute töörühma kohtumiste arv aastas	2	2	2	2	2
Nügimiste/sekkumiste arv aastas	2	3	3	3	3
Iga nügimise/sekkumise juures on hinnatud selle tulemuslikkust ja jätkusuutlikkust	jah	jah	jah	jah	jah
Maakondade arv, kes viib ellu vähemalt üht algatatud nügimist/sekkumist	10	15	15	15	15
Liikumisharrastuse treenerikutsega treenerite arv	61	90	105	120	135
Organisatsioonide ja kohaliku omavalitsuse üksuste, nende liidu või maakondliku arenduskeskuse tegevuste tõhususe/mõjususe hindamise metoodika on väljatöötatud	osaliselt täidetud*	osaliselt täidetud*	osaliselt täidetud*	jah	jah

*metoodika olemas maakonna spordiliitude lõikes



2.

VALDKONDADEÜLESE KOOSTÖÖ EESTVEDAMINE

Olemasoleva olukorra lühikokkuvõte

Liikumisharrastust ja liikumisaktiivsust ei ole võimalik arendada eraldiseisvalt. Üks on vajalik eeldus teisele ning vastupidi. Samuti ei ole võimalik ilma **valdkondadeülese koostöota** arendada liikumisharrastust ja seeläbi suurendada inimeste liikumisaktiivsust, et tagada jätkusuutliku tervisega elanikkond.

Terviklik käsitus eeldab **osapoolte head koostööd**, mis võiks eelkõige põhineda ühisel probleemikäsitusel ja eesmärkidel.

Vajalik on **valdkondadeülene süsteemne lähenemine**, et arvestada kõikide poliitikate kujundamisel liikumisaktiivsuse olulisusega. Senisest enam tuleb töötada selle nimel, et ühiskond mõistaks probleemi tõsidust ja tegutseks otsustavalt, et leida probleemile parimad võimalikud lahendused.

Sellest tulenevalt on strateegiline eesmärk 2:

On loodud toimiv
koostöövõrgustik ja
eri valdkonnad
teevad sisulist
koostööd
liikumisaktiivsuse
tõstmise eesmärgil.

Olulisemad arendustegevused:

- LHKK koostöövõrgustiku arendamine.
- Koostöövaldkonna kontseptsiooni elluviimine.
- Koostöövõrgustiku ühistevuste ja -ürituste eestvedamine.
- Parimate liikumisharrastust edendavate tegevuste kaardistamine (nii Eestis kui väljaspool), nende laiem tutvustamine ja toetamine.
- Organisatsioonide ja kohaliku omavalitsuse üksuste, nende liidu või maakondliku arenduskeskuse tegevuste tõhususe/mõjususe hindamine ning nende koolitamine ja nõustamine.
- Tõhusate liikumisharrastuste teenuste tellimine organisatsioonidelt nii kohalikul kui ka riiklikul tasandil.
- Rahvusvahelises koostöös osalemine ja rahastusvõimaluste kaardistamine.



*Kui sa tahad minna kiiresti, mine üksi.
Kui sa tahad jõuda kaugemale, mine koos.*
Aafrika vanasõna

Möödik	Algtase (2024)	2025	2026	2027	2028
Üleriigiliste koostööseminaride arv	5	2	2	2	2
Parimate praktikate ülevaate uuendamise sagedus aastas	1	1	1	1	1
Liikumisaktiivsuse tegevuskava aruande koostamise sagedus aastas	-	1	1	1	1
Koostööpartnerite tagasiside ja rahulolu LHKK tegevusega *hinnang on 10 palli skaalal, kus 1- ei ole üldse rahul, 10 - olen väga rahul	8	8	8	8	8
Organisatsioonide ja kohaliku omavalitsuse üksuste, nende liidu või maakondliku arenduskeskusega on koostöövorm loodud ja koostöövormi toimivust seiratud üks kord aastas	jah	jah	jah	jah	jah
Rahvusvaheliste koostööprojektide arv	1	1	1	1	1



3.

TEADLIKKUSE TÕSTMINE

Olemasoleva olukorra lühikokkuvõte

On vaja tegeleda senisest enam probleemide teadvustamisega ning toetavate ja sihtgrupe kõnetavate võimaluste loomisega nii üksikisiku kui ka ühiskonna tasandil. 2024. aastal tehtud Eesti elanike liikumisharrastusega tegelemise küsitlusuuringu tulemusena selgub, et **88% elanikest⁵ peab liikumisharrastusega tegelemist oluliseks, kuid siiski tegelevad sellega regulaarselt vähesed.** See näitab, et liikumisharrastust küll seostatakse hea tervisega, kuid ei peeta piisavalt oluliseks, et enda käitumist muuta. Praegused inimeste teadlikkuse tõstmiseks ja käitumise muutmiseks tehtavad tegevused ei selgita tõenäoliselt piisavalt hästi regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust ega mõju inimese tervisele või ei tee seda selliselt, mis inimesi kõnetaks.

Peamiseks takistuseks liikumisharrastu-

sega tegelemisel tuuakse välja väsimust (53%), ajapuudust (40%) ning huvi/viitsimise puudumist (34%). Info puudumist takistava asjaoluna välja ei tooda. Sellest tulenevalt on oluline välja selgitada kas ja kuidas teavitustegevusega on võimalik erinevate sihtrühmade motivatsiooni liikumiseks mõjutada ning teavitust vastavalt ka korraldada.

Liikumisharjumused saavad alguse varases eas, mistõttu on oluline, et lapsevanemad ning lasteaia- ja koolipersonal oleksid selle teema olulisusest teadlikumad ning **teadlikkuse tõusuga kaasneks ka käitumismustrite muutus.** Pelgalt teadmisest kasu ei ole. Olulised on ka toetavad muutused ümbritsevas keskkonnas ja seadusandluses. Paraku ei ole vähesest liikumisest tingitud probleemide hulk tekitanud ühiskonnas üldisemalt reaktsiooni, et midagi on halvasti – seda võetakse kui para-

tamatust ning see ei tekita ühiskonnas kõlapinda. **Seega tuleb senisest rohkem keskenduda nende inimeste liikuma suunamisele, kes praegu seda üldse ei tee või teevad vähe. Kuna vähene kehaline aktiivsus tõuseb aina suuremaks probleemiks kogu maailmas, siis ainuõigeid ega kiireid lahendusi ei ole. Samas peaks riik senisest enam soodustama innovaatiliste lahenduste kasutuselevõttu ja uute lähenemiste katsetamist.**

Olulisemad arendustegevused

- Viime regulaarselt läbi uuringuid, et selgitada sihtrühmade teadlikkust liikumise vajalikkusest.
- Koostöös partneritega liikumisaktiivsust puudutavate kampaaniate korraldamine ja teadlikkuse tõstmine väheaktiivsete seas.
- Liikumisharrastuse teadmisvara koondamine, loomine ning levitamine.



Inimene toimib edukalt ainult niisuguses keskkonnas, mille põhjuslikke seoseid ta mõistab või arvab mõistvat.

Lennart Meri ("Hõbevalgem", 1976)

Sellest tulenevalt on strateegiline eesmärk 3:

Teadmine ja teavitused liikumisvõimaluste ning terviseteadliku eluviisi kohta on jõudnud väheteadlike ja/või mitteaktiivsete inimesteni. Teadlikkuse tõstmisel on kasutusel uuenduslikud lahendused.

Möödik	Algtase (2024)	2025	2026	2027	2028
Spordinädala osaluskordade arv	230 579	232 000	234 000	236 000	238 000
Seminaridel osalenute rahulolu seminari kava ning teemadega, %	92	75	75	75	75
Kampaaniate arv	5	2	2	2	2

Kodulehe külastatavus kuus ja FB/Instagrami jälgitavus, arv aastas	4000/19 700/1800	5000/21 000/300	6000/23 000/400	7000/25 000/600	8000/27 000/800
--	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------



4.

ORGANISATSIOONI ARENDAMINE

Olemasoleva olukorra lühikokkuvõte

Horisontaalsete tegevusvaldkondade arendustegevuste tõhusaks läbiviimiseks on oluline, et LHKK töötajaskonnal oleks vajalik kvalifikatsioon, meeskonnas valitseks hea koostöö ning töötajad oleksid motiveeritud, pühendunud ja nende kompetentsi pidevalt arendataks. Samuti on vaja tagada süsteemne lähenemine vastavate kordade kaudu, luua põhitegevustele lisandväärtust ning toimida eesmärgipäraselt, läbipaistvalt ja säästlikult, kasutades eraldatud rahalisi vahendeid võimalikult kulutõhusalt.



Ära hinda oma päeva saagi järgi, mida korjad, vaid seemnete järgi, mida kasvama paned.

Robert Louis Stevenson

Sellest tulenevalt on strateegiline eesmärk 4:

Arendame LHKK kui organisatsiooni, et hoida ja tõsta selle võimekust olla liikumispöörde eestvedaja Eestis.

Olulisemad arendustegevused:

- Katsetame ja rakendame põhimõtteid, mis toetavad töötajate füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise hoidmist.
- Rakendame organisatsioonis ja töökeskkonnas keskkonnasäästlikke ning jätkusuutlikkuse põhimõtteid, et vähendada ökoloogilist jalajälge ja edendada vastutustundlikku tegutsemist.
- Toetame töötajate pädevuse arendamist ja täiendamist, soodustades koolitus- ja arendustegevusi.
- Kaasame nõukogu olulisemate strateegiliste otsuste tegemisse.
- Koostöös partneritega „Terve Eesti eest” brändi kontseptsiooni rakendamine.
- Tegutseme eesmärgipäraselt, läbi paistvalt ja säästlikult ning otsime riigisiseseid ja rahvusvahelisi projektirahastuse võimalusi horisontaalsete strateegiliste eesmärkide saavutamiseks.



Mõõdik	Algtase (2024)	2025	2026	2027	2028
Arenduspäevade arv aastas	3	4	4	4	4
Töötaja koolituste ja töövarjutamiste läbimise arv aastas	1	2	2	2	2
„Terve Eesti eest!” brändi tuntus	-	Indikaator töötatakse välja 2025. a jooksul			

¹ <https://tai.ee/et/valjaanded/toitumine-ja-liikumine-i-iii-kooliaste-opetajaraamat>

² <https://rm.coe.int/recommendation-cm-rec-2021-5-on-the-revision-of-the-european-sport-cha/1680a43914>

³ Maailma Terviseorganisatsiooni soovitused kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. Lühüülevaade. Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor 2021

⁴ Olemasoleva olukorra lühikokkuvõtteks on refereeritud „Liikumisharrastuse edendamise kontseptsiooni”. Kogu kontseptsioon on leitav siit: <https://www.kul.ee/media/4009/download>

⁵ <https://liigume.ee/wp-content/uploads/2024/11/Eesti-elanike-liikumisharrastusega-tegelemine-2024.pdf>

