



TERVE
EESTI
EEST!

EESTI LIIKUMISAKTIIVSUSE TEGEVUSKAVA 2024. AASTA ARUANNE

SISUKORD

1. Liikumisaktiivsuse tegevuskava loomine	4
2. Hetkeseis – Kehalise aktiivsuse olukorra kirjeldus.....	8
3. Vaade tulevikku – Eesmärgid ja arengusuunad	12
4. Sihtrühmad – Laste, noorte ja teiste sihtrühmade kaasamine	18
5. Tegevuskava struktuur – Ülevaade strateegilisest lähenemisest.....	20
6. Tegevused – Programmid, algatused ja koostöömudelid	22

Tegevuste planeerimisel ja elluviimisel vastutasid 2024. aastal järgnevad organisatsioonid:

- 1) Eesti Akadeemiline Spordiliit
- 2) Eesti Olümpiakomitee
- 3) Eesti Paralümpiakomitee
- 4) Eesti Ujumisliit
- 5) Haridus- ja Teadusministeerium
- 6) Kultuuriministeerium
- 7) SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus
- 8) SA Mõttekoda Praxis
- 9) Sotsiaalkindlustusamet
- 10) Sotsiaalministeerium
- 11) Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus
- 12) Tartu Ülikooli Liikumislabor
- 13) Tervise Arengu Instituut
- 14) Tööinspeksioon
- 15) TÜ haridusteaduste instituudi haridusinnovatsiooni keskus

Lisaks aitasid tegevuste elluviimisesse panustada: Arenguseire Keskus, Eesti Kehalise Kasvatuse Liit, Eesti Linnade ja Valdade Liit, Eesti Personalijuhtimise Ühing, Eesti Rahvusringhääling, Eesti Uuringukeskus OÜ, Eriolümpia Eesti Ühendus, kohalikud omavalitsused, maakondlikud spordiliidud, Rahandusministeerium, regionaalsed tervisespordikeskused, spordialaliidud, spordikeskused, Tallinna Ülikool, Tervise ja Heaolu Infosüsteemide Keskus, Terviseamet, Tervisekassa, maakonna haridusasutuste tervisedendajad, tervist edendavate töökohtade võrgustiku tööandjad, üldhariduskoolid ning ürituste korraldajad.

Väljaande andmete kasutamisel palume viidata allikale.

Soovitav viide käesolevale väljaandele:

Kultuuriministeerium, SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus. Eesti liikumisaktiivsuse tegevuskava. 2024. aasta aruanne. Tallinn, 2025

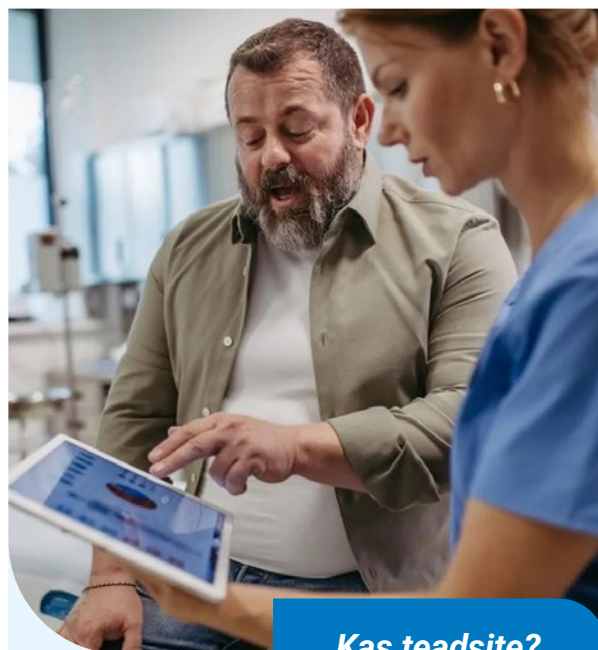
LÜHIKOKKUVÕTE

Eesti elanike kehaline aktiivsus on madal ning see mõjutab otseselt nende tervist ja elukvaliteeti. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovib täiskasvanutel liikuda vähemalt 2,5–5 tundi nädalas mõõduka intensiivsusega või 1,25–2,5 tundi tugeva intensiivsusega. Lastele ja noortele soovitatakse liikuda iga päev keskmiselt vähemalt üks tund mõõduka kuni tugeva intensiivsusega. Lisaks soovitatakse lastel ja noortel nädalas vähemalt kolm ja täiskasvanutel kaks korda teha lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi.

Uuringud näitavad, et enamik Eesti elanikest ei saavuta soovitatud liikumistaset:

- Ainult 45% täiskasvanutest tegeleb liikumisharrastusega rohkem kui kord nädalas¹;
- 15-aastastest noortest on vähemalt viiel päeval nädalas kehaliselt aktiivsed vaid 37%²;
- 55-aastastest ja vanematest on rohkem kui kahel päeval nädalas kehaliselt aktiivsed vaid 19%³.

Eesti liikumisaktiivsuse tegevuskava koostati eesmärgiga parandada elanike kehalist aktiivsust ja edendada tervislikke eluviise. Tegevuskava koostamist juhtisid Kultuuriministeerium, Sotsiaalministeerium ning Haridus- ja Teadusministeerium, kaasates erinevaid partnereid. Tegevuskava põhineb teaduspõhistel meetmetel ning valdkondadevahelisel koostööl. Antud raport toob ülevaate tegevuskava hetkeseisust, tulevikusuundadest ning konkreetsetest sammudest, mis toetavad ülevaadet hetkeseisust, tulevikusuundadest ning konkreetsetest sammudest, mis toetavad rahvastiku kehalise aktiivsuse suurenemist Eestis.



Kas teadsite?

LIIKUMISRETSEPTI SEKKUMISE VÄLJATÖÖTAMINE JA KATSETAMINE

Projekti eesmärk on töötada välja ja katsetada liikumisretsepti sekkumist, mis:

- suurendaks terviseriskiga või teatud diagnoosiga patsientide kehalist aktiivsust ja vähendaks istuvat eluviisi;
- parandaks patsientide tervisenäitajaid;
- pikemas perspektiivis leevendaks tervishoiukulude kasvu.

Projekti kestus on 38 kuud ja eelarve 1 060 780 eurot.

Projekti rahastatakse Euroopa Liidu ühtekuuluvuspoliitika 2021–2027 perioodi meetme „Avaliku sektori innovatsioonivõimekuse tõstmine“ vahenditest.



LIIKUMISAKTIIVSUSE TEGEVUSKAVA LOOMINE

Eesti valdkondadeülese liikumisaktiivsuse tegevuskava koostamine algas 2022. aasta sügisel Kultuuriministeeriumi eestvedamisel, eesmärgiga parandada elanike vaimset ja füüsilist tervist. Elanike vaimse ja füüsilise tervise parandamine on riiklik prioriteet, mis on välja toodud ka pikaajalises strateegias „Eesti 2035“. Läbi aktiivse eluviisi edendamise on eesmärgiks tervena elatud aastate arvu suurendamine.

Liikumisaktiivsuse tegevuskava lähtub riigi spordipoliitika alusdokumendist „Sport 2030“, mis seab sihiks, et aastaks 2030 liigub ja spordib regulaarselt vähemalt kaks kolmandikku Eesti elanikest. Kuna tulemuslik elanike kehalise aktiivsuse edendamine on võimalik ainult läbi eri poliitikavaldkondade panuse, siis lisaks Kultuuriministeeriumile olid kohe tegevuskava algfaasis kaasas ka Sotsiaal- ning Haridus- ja Teadusministeerium koos oma peamiste partneritega.

Liikumisharrastuse kontseptsioon ja tegevuskava

Liikumisaktiivsuse tegevuskava aluseks on 2021. aasta aprillis valminud [Liikumisharrastuse kontseptsioon](#)⁴, mis kaardistas valdkonna peamised kitsaskohad ja lahendused. Kontseptsioon tõi esile probleeme nagu:

- valdkondade killustatus ja vähene koostöö;
- ühetaolised tegevused, mis ei arvesta vähemaktiivsete sihtrühmadega;
- taristu ligipääsmatus erivajadustega inimestele.

Peamised lahendused hõlmasid:

Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse⁵ loomist,

mis alustas sihtasutusena tööd 2022. aasta oktoobris. Kompetentsikeskuse ülesanne on koordineerida valdkondlike tegevusi ja koostööd, algatada ja toetada teaduspõhiseid arendus- ja sekumisprogramme ning soodustada rahvusvaheliste parimate praktikate kasutuselevõttu Eestis.



Liikumisharrastuse kompetentsikeskus on nüüdseks töötanud 2 aastat.

Kehalise kasvatuse ümberkujundamist liikumisõpetuseks⁶,

et toetada elukestvaid liikumisharjumusi, keskendudes õpilaste liikumisrõõmu suurendamisele ja uutele õpetamismeetoditele.



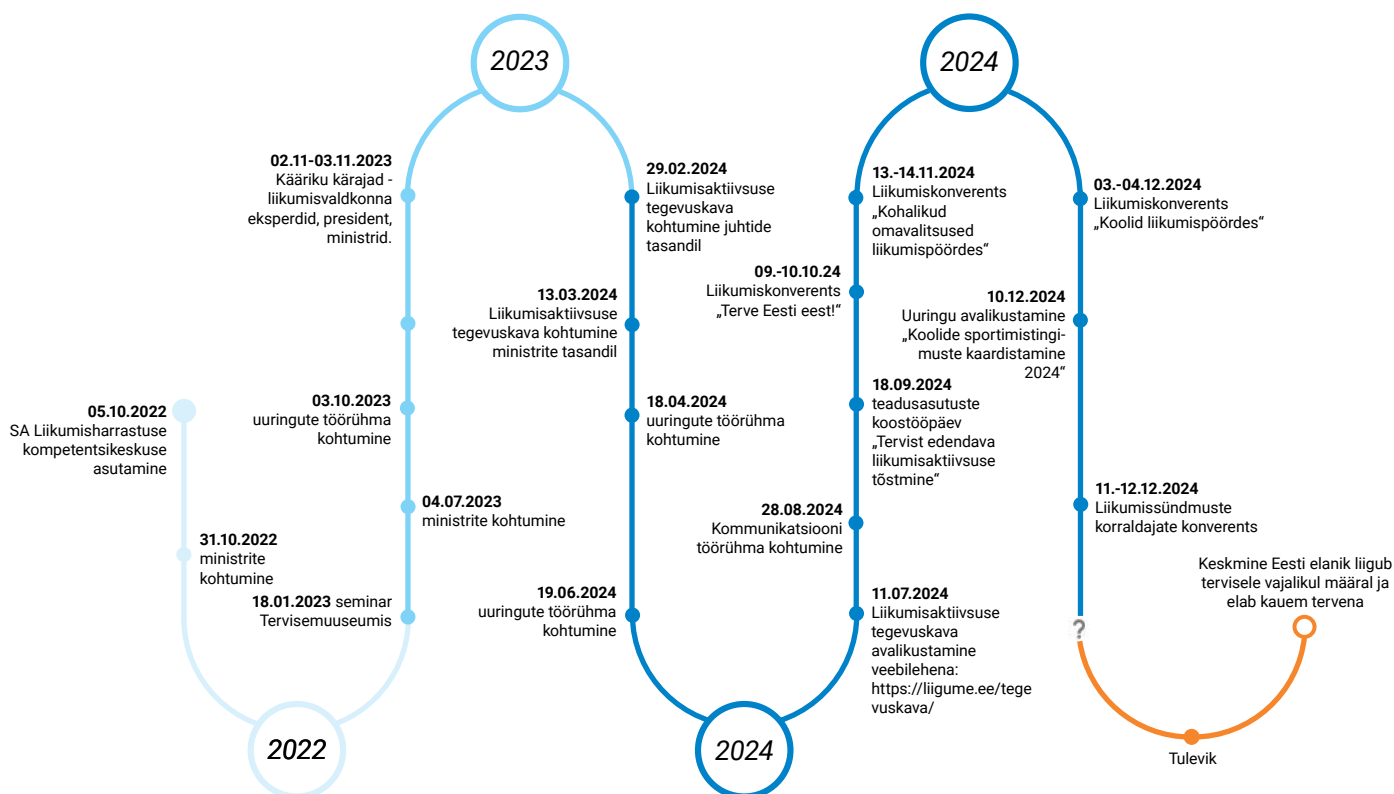
2024. aasta 1. septembrist algatati kõikide üldhariduskoolide 1., 4., 7. ja 10. klassides uue liikumisõpetuse ainekava rakendamine. Ajakohastatud ainekava kolm peamist suunda on toetada õpilaste positiivsete hoiakute kujunemist liikumisse, anda mitmekesiseid ja kõigile sobivaid oskusi liikumisharrastusega tegelemiseks ja aidata teha nii kehalist kui ka vaimset tervist toetavaid valikuid kogu elu jooksul. Oluline fookus on ka kehaliste võimete arendamisel. Lisainfot saab liikumisõpetuse kodulehelt www.liikumisopetus.ee

Liikuma kutsuva keskkonna loomist,

mis hõlmab taristu renoveerimist ja liikumisvõimaluste parandamist koolides, töökohtades ja avalikus ruumis.



Selles valdkonnas on tugev vajadus edasiarenduseks, näiteks erivajadustega inimestele liikumise võimaldamiseks, parandades ligipääsetavust avalikes liikumisruumides, kohandades sporditaristut ning luues spetsiaalseid liikumisprogramme, mis arvestavad erinevate vanusegruppidega.



Liikumisaktiivsuse tegevuskava koostamine

Liikumisaktiivsuse tegevuskava koostamise keskmes olid regulaarsed kohtumised, seminarid ja partnerite kaasamine. Koostööseminarid aitasid defineerida tegevuste sihid ja prioriteetid. Lisaks viidi läbi mitmeid töötubasid, kus osalesid nii valdkonna eksperdid kui ka teadusasutused.

Tegevuskava koostamise protsess kulmineerus 2024. aasta juulis, mil valminud dokument avalikustati veebilehel <https://liigume.ee/tegevuskava>. Tegevuskava pakub ülevaadet liikumisaktiivsuse edendamiseks kavandatud sammudest kogu elukaare vältel. Veebilehe kaudu on tegevuskava kõigile kättesaadav, võimaldades huvilistel tutvuda juba ellu viidud tegevuste, tulevikuplaanide ning seireandmetega. See digitaalne lahendus aitab hoida tegevuskava läbipaistvana ja pidevalt ajakohasena, pakkudes kaasamisvõimalusi erinevatele partneritele ja sidusrühmadele.

Valdkondadeülene tegevus

Tegevuskava eesmärk on tuua kehaline aktiivsus igapäevaelu lahutamatuks osaks, soodustades liikumist erinevates eluvaldkondades, nagu tervishoius, hariduses ja töökohtades, aga ka transpordis ning vaba aja veetmises. Ülesande täitmiseks on loodud **uuringute ja kommunikatsiooni töörühmad**, kelle fookuses on valdkonna probleemide kaardistamine, andmepõhiste lahenduste väljatöötamine ning tegevuskava täiendamine ja uute suundade kujundamine. Töörühmad keskenduvad nii liikumisharjumuste edendamise tõhusate meetodite leidmisele kui ka teadlikkuse tõstmisele, et kaasata erinevaid sihtrühmi ning tagada liikumisaktiivsuse edendamise jätkusuutlikkus. Kuigi partnerite võrgustik on oluliselt laiem, kuuluvad tegevuskava esmase koostamise ja elluviimise juhtrühma Kultuuriministeeriumi, Sotsiaalministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi, Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse, Tervise Arengu Instituudi ning Tartu Ülikooli Liikumislabori esindajad.

Tegevuskava tulevik

Tegevuskava on rulluv dokument, mida ajakohastatakse regulaarselt vastavalt vajadustele ja uutele teadusuuringutele. Kvartaalne seire ning iga-aastane uuendamine tagavad tegevuste järjepidevuse ja tõhususe. Selle peamine eesmärk on muuta liikumine loomulikuks ja igapäevaseks elu osaks, aidates igaühel saavutada tervisele soovituslik kehalise aktiivsuse tase, et pikendada tervena elatud aastate arvu.

Tulevikus nähakse lahendusi koostöös järgmiste sektorite ja partneritega, sealhulgas omavalitsuste, haridussüsteemi ja tööandjatega. Tegevuskavaga on juba üha tugevamalt seotud **sise- ja kaitseministeeriumi valdkonnad**, kuna kehalise ja vaimse vastupanuvõime tugevdamine aitab tagada ühiskonna parema valmisoleku kriisiolukordadeks. Võimalike tegevussuundade kaardistamine algas 2024. aasta sügisel.

Eesti elanike kehalise aktiivsuse olukord ja peamised probleemid on tänaseks juba põhjalikult kaardistatud ning teaduspõhised andmed liikumisaktiivsuse suurendamiseks on olemas. Seetõttu peaks järgmiseks samuks olema olemasolevate uuringute tulemuste põhjal selgete, konkreetsete ja kestlike lahenduste väljatöötamine ja elluviimine. Järgnevas raporti osades käsitletakse liikumisaktiivsuse hetkeseisu, tegevuskava eesmärke ja lahendussuundi ning antakse ülevaade konkreetsetest tegevustest ja senitehtust.



Kas teadsite?

LIIKUMA KUTSUV KOOL HARIDUSUUENDUS- PROGRAMM

Liikuma Kutsuv Kool on haridusuuendusprogramm, mis on sündinud Tartu Ülikooli liikumislabori ja Eesti koolide koostöös ja mille sihtiks on kujundada Eestis liikumissõbralik koolikultuur. 2024. aastal oli programmiga liitunud 209 kooli ja liitunud koolides on rahulolu liikumisvõimalustega kõrgem kui teistes koolides (5-palli süsteemis 4. klassis 3,54 vs 3,47).

2024. aastal: viidi võrgustikuga liitunud koolidele läbi 2 stardiseminari; aine- ja klassiõpetajatele 8 aktiivsete ainetundide koolitust; viidi läbi fookusgruppide uuring gümnaasiumiaste liikumisvõimaluste arendamiseks; viidi läbi aastakonverents. 2024. aastal kinnitati Liikuma Kutsuva Kooli programm Tervise Arengu Instituudi ennetuse teadusnõukogu poolt hinnatud tõenduspõhiseks sekkumiseks. Lisainfot saab kodulehelt www.liikumakutsuvkool.ee.

2

HETKESEIS

Kehalise aktiivsuse olukorra kirjeldus

Kehalise aktiivsuse olukord Eestis on viimaste uuringute põhjal jätkuvalt murettekitav, sest valdav osa rahvastikust ei täida tervise säilitamiseks vajalikke liikumissoovitusi.

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovib lastel ja noortel liikuda iga päev keskmiselt vähemalt üks tund mõõduka või kõrge intensiivsusega. Täiskasvanutel soovitatakse liikuda vähemalt 2,5–5 tundi nädalas mõõduka intensiivsusega või 1,25–2,5 tundi tugeva intensiivsusega.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise (HBSC) 2022. aasta uuringu⁷ kohaselt täitis WHO igapäevase liikumissoovituse vaid 16% Eesti 11–15-aastastest noortest.

Vähemalt

75-150

minutit tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist



või

Vähemalt

150-300

minutit mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist



või mõlema kombineerimist samaväärses mahus kogu nädala jooksul.

Lisaks soovitatakse lastel ja noortel nädalas vähemalt kolm ja täiskasvanutel kaks korda teha lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi.

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring (TKU)⁸ on läbilõikeline, iga kahe aasta järel toimuv rahvastikupõhine küsitlus-uuring Eesti 16–64-aastaste elanike hulgas. TKU andmetel on liikumisharrastusega regulaarselt (2 või enam korda nädalas) tegelevate inimeste osakaal 16–64 vanusegrupist 45,2%. Viimase kümnendi uuringutele tuginedes on „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“ strateegiadokumendis välja toodud järgnev: „Eestimaa lastest liigub praegu iga kolmas inimene, eesmärk on jõuda liikumisaktiivsuses ja osalejate arvus Põhjamaade tasemele, mis tähendab vähemalt kahe kolmandiku elanikkonna hõivamist liikumise ja spordiga.“ Antud mõõdik (2 või enam korda nädalas vähemalt 30 minuti ulatuses tervisespordi harrastamine) on kasutusel rahvastiku liikumisharrastuse regulaarsuse hindamisel „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“ strateegiadokumendi tegevuste elluviimisel.



Ülevaade „Eesti spordipoliitika põhialuste aastani 2030“ elluviimisest teostatakse iga-aastaselt. Viimane aruanne on leitav [siin](#).¹¹

Aruanne annab ülevaate

- organiseeritud sporditegevusest;
- harrastajate arvust;
- spordipoliitika tegevustest.



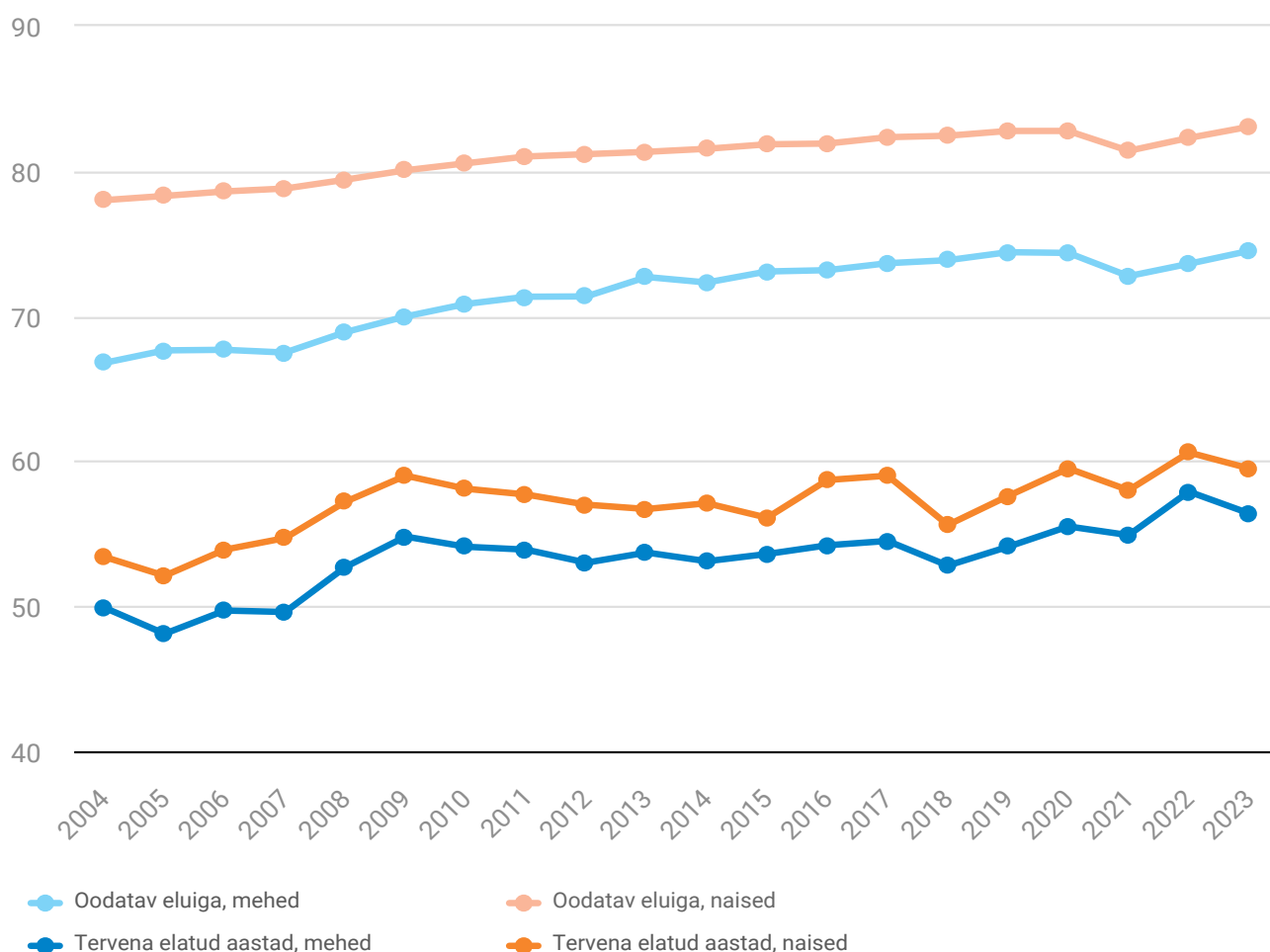
Teaduskirjanduse põhjal seostatakse kehalise inaktiivsusega 15 terviseseisundit¹²:

- 6 vähipaiget: söögitoru-, jämesoole-, rinna-, emakakaela-, neeru-, ja põievähk
- 4 südame-veresoonkonna haigust: südame isheemiatõbi, hüpertensioon, infarkt, peaaajusisene hemorraagia)
- 2 lihasluukonna haigust/vigastust: alaseljavalu, luumurd
- 3 muud seisundit: depressioon, dementsus, 2. tüüpi diabeet, neerupuudulikkus
- lisaks enneaegne (<75. a) põhjusjärgne suremus ja üldsuremus (tundlikkus-analüüsil)

Vähese kehalise aktiivsusega seonduvad terviseriskid

Madal kehaline aktiivsus suurendab terviseprobleemide riski. [Statistikaameti andmetel](#)⁹ on 2023. aasta seisuga meestel sünnihetkest alates **tervena elada vaid 56,4 ja naistel 59,5 aastat**, mis tähendab, et keskmine eestlane veedab ligi **20 aastat elust terviseprobleemidega**. [Eesti Inimarengu Aruanne](#)¹⁰ rõhutab, et madal kehaline aktiivsus on otseselt seotud nii vaimse kui füüsilise tervise probleemidega, mõjutades ka tervena elatud aastate arvu. Aruandes rõhutatakse ka, et kehaline aktiivsus mõjutab inimeste psühhosotsiaalset heaolu – aktiivsemad inimesed on üldiselt parema meeleolu ja elukvaliteediga. Lisaks on tõestatud, et kehalise aktiivsuse puudumine toob kaasa suurenenud haiguskoormuse, sealhulgas depressiooni ja ärevushäirete sagenemise. WHO hinnangul võib mõõdukas ja regulaarne kehaline aktiivsus ennetada kuni 30% depressiooni juhtudest ning aidata kaasa vaimse heaolu paranemisele.

Oodatav eluiga ja tervena elada jäänud aastad, 2004–2023



Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Ülikooli 2020–2022 läbiviidud rahvastiku vaimse tervise uuringu kohaselt on enam kui veerandil (28%) Eesti elanikest depressioonirisk ning igal viiendal (20%) ärevushäire risk. Noored täiskasvanud on eriti haavatavad: 15–24-aastaste seas on depressiooni ja ärevushäirete risk kuni kaks korda kõrgem kui elanikkonnas keskmiselt.

Murettekitav on laste ülekaalulisuse kasv (1,2). Esimeses klassis on iga neljas õpilane (28%) liigse kehakaaluga, neist 12% rasvunud. Neljandas klassis on liigse kehakaaluga juba iga kolmas õpilane (35%), rasvunuid 14%. Seitsmendas klassis on liigse kehakaaluga 29% õpilastest, rasvunuid 11%.

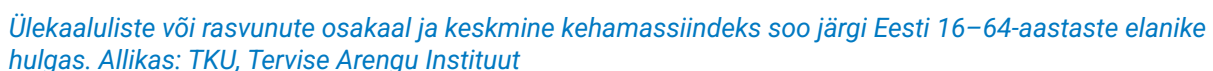
Kahjuks kandub see probleem üle ka täiskasvanuikka. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu (TKU) andmetel on enam kui pooled 16–64-aastastest Eesti elanikest kehamassiindeksi (KMI) järgi ülekaalulised (KMI 25,0–29,9 kg/m²) või rasvunud (KMI ≥ 30,0 kg/m²) (3). Kuigi ülemäärase kehakaalu juures on olulisel kohal tervislikud toitumisharjumused, siis tõendus põhinevalt on näidatud, et keheline aktiivsus maandab olulisel määral ülemäärase kehakaaluga seotud terviseriske.

COSI - WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative



i Liigne kehakaal = ülekaalulised + rasvunud

- | Normaalkaal | Ülekaal | Rasvunud |
|-------------|---------|----------|
| 15% | 9% | |



3

VAADE TULEVIKKU – EESMÄRGID JA ARENGUSUUNAD

Oleme seadnud julge ja ambitsioonika eesmärgi oma liikumisaktiivsuse tegevuskavaga – saada Euroopa kõige aktiivsemaks riigiks aastaks 2035. Väikese ja paindliku riigina on Eestil eelis kiiresti rakendada teaduspõhiseid meetmeid, kogukonnapõhiseid algatusi ning valdkondadevahelist koostööd, et muuta keheline aktiivsus igapäevaelu lahutamatuks osaks.

[Euroopa terviseuuring \(EHIS\)](#)¹³ kogub andmeid Euroopa Liidu elanike tervises seisundi, tervisekäitumise ja tervishoiuteenuste kasutamise kohta, et toetada tervisepoliitika jälgimist, sotsiaalset kaasatust, tervisealase ebavõrdsuse vähendamist ja tervena vananemist.

Uuring hõlmab vähemalt 15-aastaseid elanikke ning viiakse läbi riiklikul tasandil. Eestis viidi esimene terviseuuring läbi 1996. aastal, järgmised lained toimusid 2006., 2014. ja 2019. aastal. 2019. aasta uuring oli osa EHIS-e kolmandast lainest, mis viidi läbi kõigis ELi liikmesriikides ühtse metoodika alusel.

Viimase uuringu järgi Eesti elanike kehaline aktiivsus alla Euroopa Liidu keskmise. Näiteks vähemalt 150 minutit mõõduka intensiivsusega kehalist aktiivsust nädalas harrastavate inimeste osakaal jääb Eestis ligikaudu 5% Euroopa Liidu keskmisele alla.

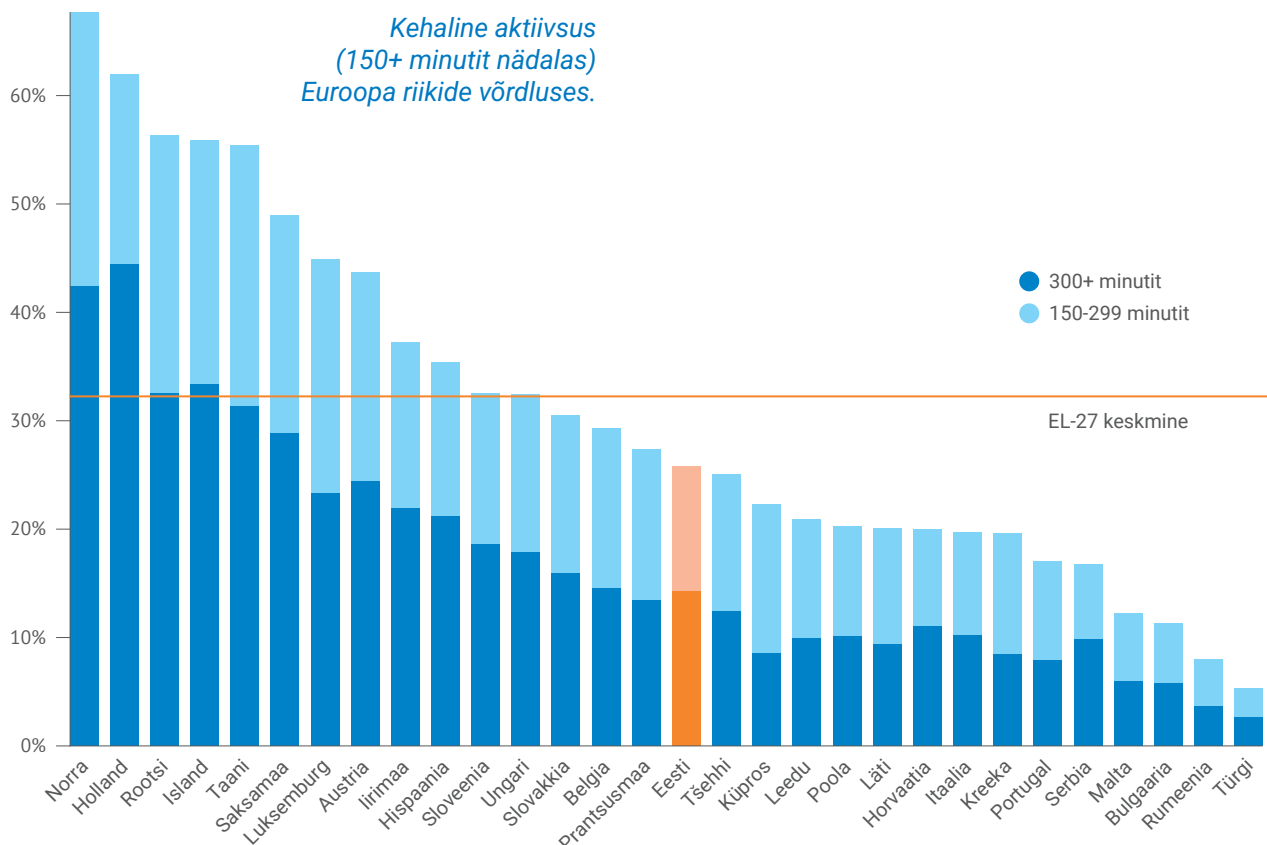
Samuti on argiliikumise, nagu kõndimise ja jalgrattasõidu, ning aeroobse spordi ja lihasid tugevdavate treeningute harrastamine Eestis võrreldes teiste Euroopa riikidega vähem levinud. Kui soovime tõsta elanike liikumisaktiivsust, peame keskenduma lisaks eri valdkondadele ka erinevate liikumisviiside edendamisele.

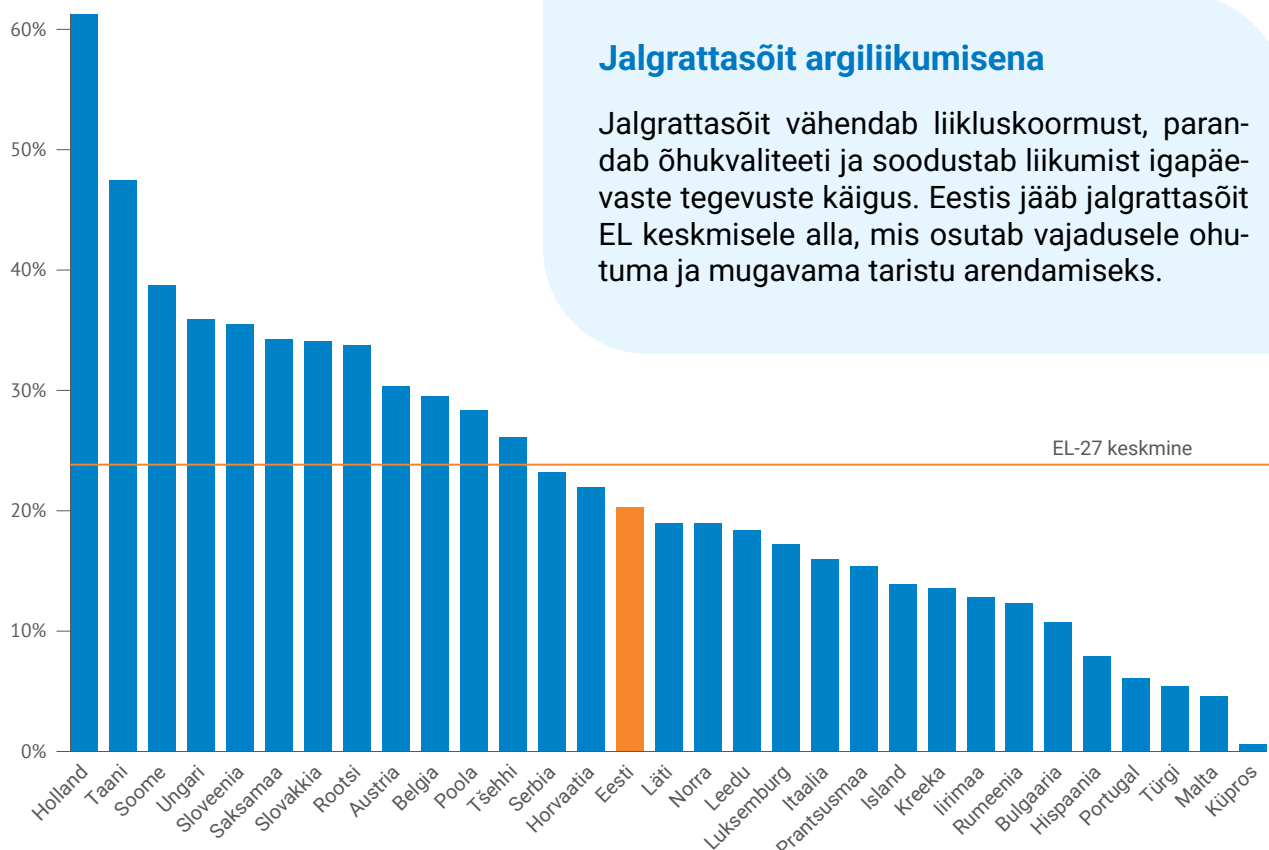
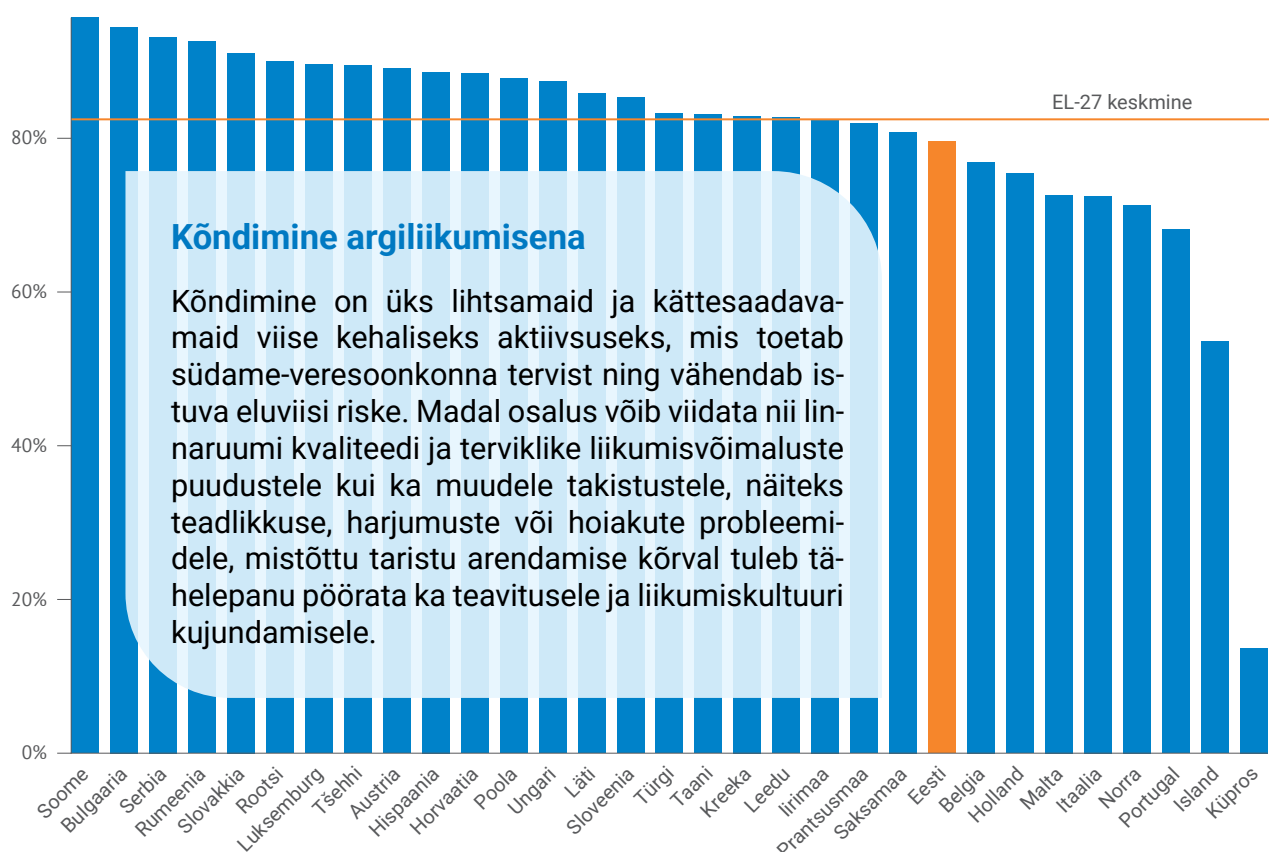


Kas teadsite?

NOORED SPORDIS

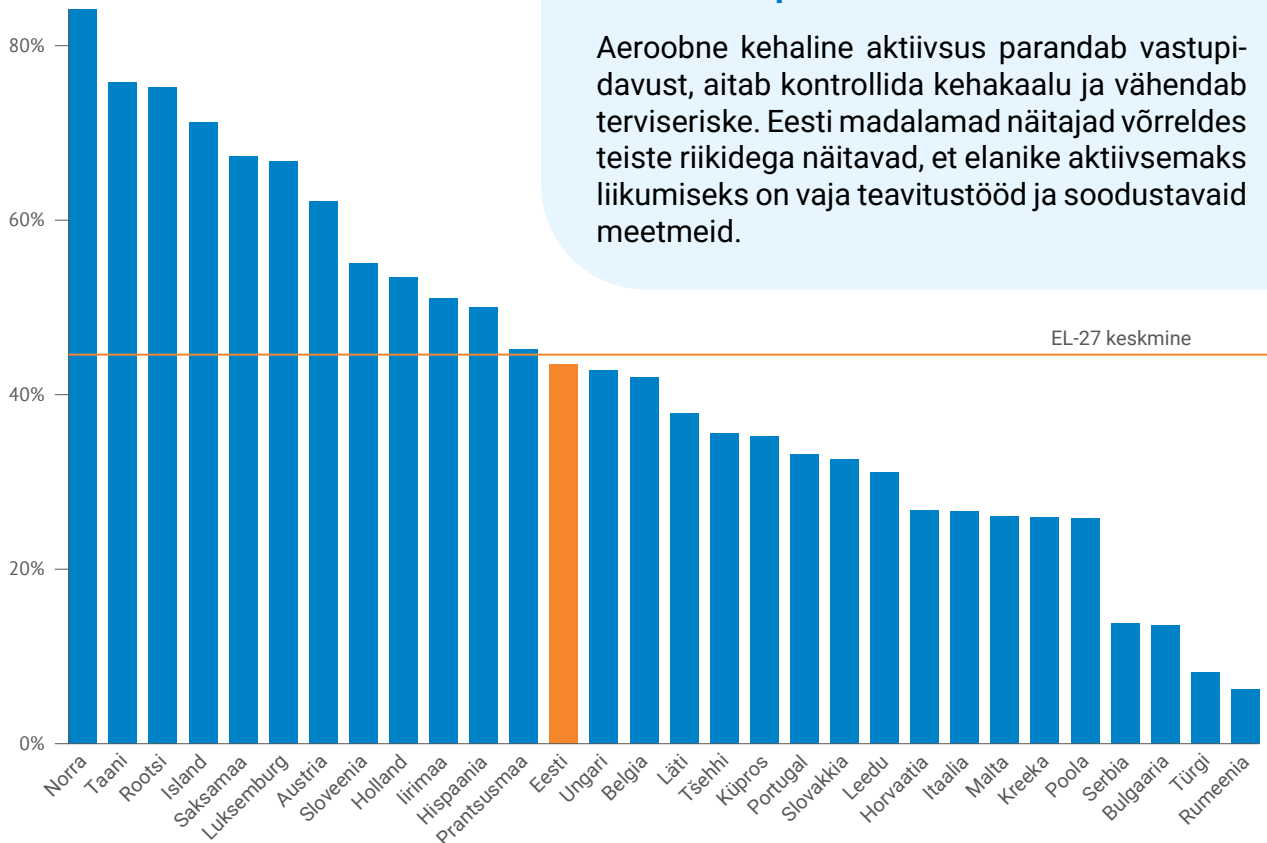
Eesti Spordiregistri 2024. aasta andmetel¹⁴ osaleb 55% Eesti 5–19-aastastest lastest ja noortest organiseeritud spordis, kusjuures poiste ja tüdrukute osalemise erinevus on aastatega vähenenud. Poiste osakaal organiseeritud harrastajate hulgas on praegu 57,6% ja tüdrukutel 42,4%.





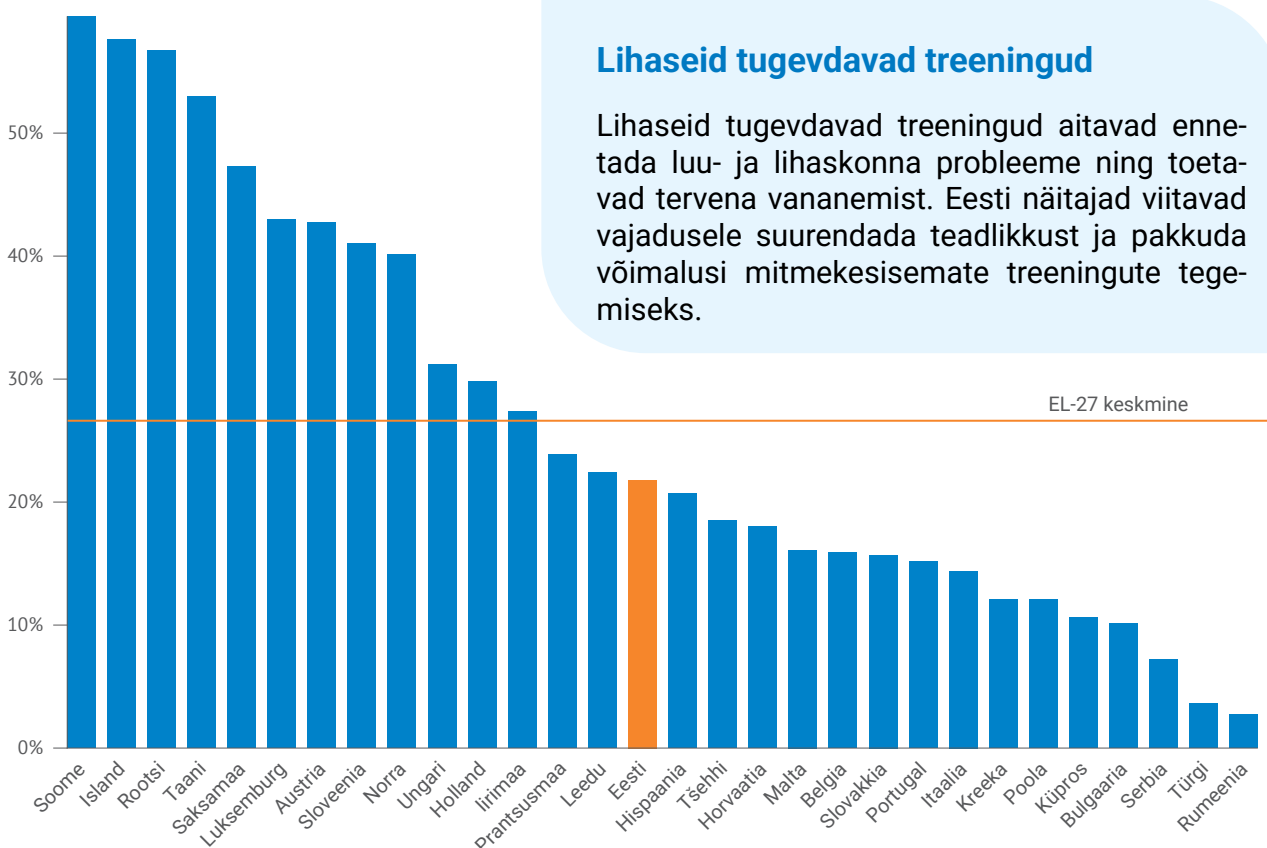
Aeroobne sport

Aeroobne keheline aktiivsus parandab vastupidavust, aitab kontrollida kehakaalu ja vähendab terviseriske. Eesti madalamad näitajad võrreldes teiste riikidega näitavad, et elanike aktiivsemaks liikumiseks on vaja teavitustööd ja soodustavaid meetmeid.



Lihaseid tugevdavad treeningud

Lihaseid tugevdavad treeningud aitavad ennetada luu- ja lihaskonna probleeme ning toetavad tervena vananemist. Eesti näitajad viitavad vajadusele suurendada teadlikkust ja pakkuda võimalusi mitmekesisemate treeningute tegemiseks.





Kas teadsite?

PUUETEGA INIMESTE SPORTIMIS- JA LIIKUMISVÕIMALUSTE UURING

2024. aastal algatas Kultuuriministeerium puuetega inimeste spordi- ja liikumisharrastuse pilootuuringu, et testida, kuidas edaspidi üleriikliku uuringuga koguda andmeid puuetega inimeste liikumisaktiivsuse kohta. Pilootuuring viiakse läbi kolme erineva asukoha ja rahvastikuarvuga omavalitsuses, 18-aastaste või vanemate puuetega inimeste hulgas. 2024. aasta lõpu seisuga oli pilootuuring teostamisel.

Uuringut viiakse läbi 2025. aastal. Pikemas perspektiivis võimaldavad pilootuuringu tulemused arendada välja seireinstrumendi liikumisaktiivsuse hindamiseks, saada usaldusväärset ja teaduspõhist sisendit poliitikate kujundamiseks, teha tõhusamat koostööd kohalike omavalitsuste (KOV-ide) ja kohalike spordiliitudega puuetega inimeste liikumisharrastust takistavate asjaolude väljaselgitamisel.

Eespool nimetatud võrdlusandmed rõhutavad vajadust sihipäraste meetmete järele, mis keskenduvad liikumisharjumuste parandamisele ja tervisepoliitikate arendamisele, et tõsta Eesti elanike kehalist aktiivsust ja pürgida **Euroopa liikuvaima riigi** eesmärgi suunas.

Süsteemsete lahenduste loomine

Liikumisaktiivsuse edendamisel on vaja senisest teaduspõhisemat ja koordineeritumat lähenemist, mis arvestaks rohkem kiiresti muutuva maailmaga. Vajalik on valdkondade ülene süsteemne lähenemine, et arvestada kõikide poliitikate kujundamisel liikumisaktiivsuse olulisusega. Senisest enam tuleb töötada selle nimel, et ühiskond mõistaks vähese liikumise kui probleemi tõsidust ja tegutses otsustavalt, et leida parimad võimalikud lahendused. Selleks on loodud konkreetne tegevuskava ja algatatud praktilised tegevused. Lisaks tegutsevad regulaarselt uuringute ja kommunikatsiooni töörühmad, mis aitavad tõenduspoliitselt suunata nii järgnevaid meetmeid kui ka poliitika kujundamist.



Teaduspõhine lähenemine

Liikumisaktiivsuse edendamisel on oluline, et oleksid olemas ajakohased andmed ja kvaliteetne seiresüsteem. On tähtis, et erinevad teadusasutused oleksid avatud uuringute tulemusi jagama. Laiemaid tegevusi kavandades tuleb need esmalt väiksemas mahus järele proovida, siis saab olla kindel, et mõju on positiivne.

Valdkondade ülene koostöö

Inimeste liikumisaktiivsus mõjutab otseselt tervishoiu-, hariduse- ja kaitsevaldkonda. Läbi majandusliku mõju on seos ka kõigi teistega. Samuti ei ole liikumisaktiivsust võimalik edendada vaid ühe sektori kaudu, lähenemine peab olema terviklik. Selleks, et hoida ühist suunda, jagada parimaid praktikaid ja vältida tegevuste dubleerimist, on tähtis, et erinevad osapooled teeksid tihedalt koostööd. See annab võimaluse jõud ühendada ja suuremat mõju saavutada.

Aktiivne keskkond

Inimesi ümbritsev keskkond peab pakkuma kõikidele võimalusi tegelemaks sobiva liikumisviisiga. On tähtis, et meie olemasolev taristu saaks võimalikult efektiivselt kasutatud. Taristu kõrval on oluline aktiivset keskkonda toetada ka läbi seadusandluse ja erinevate programmide. Viimased puudutavad eelkõige lasteaedu ja koole, kuid ka töökohti.

Kõrge teadlikkus

Liikumisharjumuste kujunemine saab alguse juba varakult, mistõttu on oluline, et lapsevanemad ning lasteaia- ja koolipersonal oleksid võimelised käitumismustreid positiivselt mõjutama. Et liikumisharjumus püsiks, on üldise teadlikkuse kasvatamise kõrval oluline koht teavitustegevusel, mis näitab inimestele, kuidas täpselt enda tervise eest hoolt kanda.



Kas teadsite?

„SEIKLUSTE LAEGAS - SÕPRADEGA LIIKUMISE JA MAITSETE MAAILMAS” SEKKUMISE RAKENDAMINE LASTEAEDADES

Tervise Arengu Instituut on kohandanud Eesti oludele ning piloteerib ja hindab sekkumist „Seikluste Laegas - sõpradega liikumise ja maitsete maailmas” (inglise keeles „Toybox”), mis on teaduspõhine 3–7-aastaste laste tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisele suunatud lapsevanemaid kaasav sekkumine lasteaias. 2024/2025 õppeaastal pakutakse sekkumist koostöös Tervisekassaga, osaleb 31 lasteaeda, kokku 47 rühma, igast maakonnast osaleb vähemalt 1 asutus. Lisaks on kaasatud maakonna haridusasutuste tervisedendajad, kes toetavad oma maakonna varasemalt liitunud ning sellel õppeaastal liitunud asutusi.



4

SIHTRÜHMAD – ELUKAAREÜLENE SIHTRÜHMADE KAASAMINE

Lapsed ja noored

Lastele mitmekülgse ja efektiivse liikumisõpetuse pakkumine mõjutab nende liikumisharjumuste kujunemist pikemas perspektiivis. Lasteaedadel ja koolidel on oluline roll liikumist toetava lasteaia- ja koolikultuuri kujundamisel, mis võimaldaksid ja innustaksid lapsi liikuma ning kujundaksid positiivse suhtumise aktiivsesse eluviisi. Pelgalt liikumisõpetuse tundidest ja sporditegevuse pakkumisest huvihariduse osana ei piisa.

Rohkem on vaja panustada meetmetesse, mis tekitavad lastes püsiva huvi liikumise vastu. See hõlmab nii koolide ja lasteaedade programmi mitmekesistamist kui ka vanemate ja kogukonna kaasamist. Laste liikumisharjumuste kujundamine on investering nende tervisesse ja heaolusse kogu eluks.



Täiskasvanud ja tööelised

Pärast haridussüsteemist väljumist ja tööelu sisenedes, juhtub sageli, et enda tervise eest hoolitsemine jääb tahaplaanile. Kui nooremas eas ei pruugi madalast kehalisest aktiivsusest põhjustatud terviseprobleemid endast märku anda, siis tegelikult võib kahju olla pöördumatu. Seetõttu on oluline ka täiskasvanu eas aktiivse elustiiliga jätkata ja seda ka oma lähikondsetele edasi kanda.



Vanemaealised

Kuigi vanemaealiste liikumisaktiivsus on kõige madalam, on see selles eluetapis ehk kõige olulisemgi. Piisav kehaline aktiivsus vähendab mittenakkushaiguste riski ja hoiab meele virgena. Paraku on suur enamus liikumisaktiivsuse edendamise tegevustest suunatud pigem noorematele põlvkondadele. Tuleb leida lahendusi ka vanemaealistele sobilike tingimuste loomiseks ja nende kaasamiseks.



Puuetega inimesed

Ligi 10% Eesti inimestest on vähemalt keskmise raskusega puudega. Sellele lisaks on suur hulk inimesi vigastustest tingitud ajutise osalise liikumisvõimega. Liikumisaktiivsus on ühtviisi oluline kõigi jaoks ja seetõttu on vaja sobivad tingimused luua ka neile, kelle liikumisvõime on erinevate asjaolude tõttu piiratud.





5

TEGEVUSKAVA – ÜLEVAADE STRATEEGILISEST LÄHENEMISEST

Eesti liikumisaktiivsuse tegevuskava on kooskõlas Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) poolt koostatud ülemaailmse tegevuskava nelja põhisuunaga, keskendudes aktiivse ühiskonna, keskkonna, inimese ja süsteemi loomisele. See strateegiline raamistik aitab tagada, et kehalise aktiivsuse edendamine on süsteemne ja jätkusuutlik, hõlmates nii haridust, linnaplaneerimist, tervishoidu kui ka töökohti.

WHO põhisuunad¹⁵, mille eesmärgiks on vähendada kehalise inaktiivsuse levikut kogu maailmas 15% võrra aastaks 2030:

1



AKTIIVNE ÜHISKOND

Suurendatakse teadlikkust, et muuta kehaline aktiivsus igapäevaelu loomulikuks osaks. Rakendatakse avalikke kampaaniaid, haridusprogramme ja tööandjate initsiatiive, et soodustada liikumisharjumuste kujunemist.

2



AKTIIVNE KESKKOND

Arendatakse avaliku ruumi ja transpordivõimaluste kaudu liikumisvõimalusi. Keskendutakse jalgrattateede, terviseradade ja avalike spordivõimaluste arendamisele.

3



AKTIIVNE INIMENE

Toetatakse erinevaid sihtrühmi, sealhulgas lapsi, eakaid ja erivajadustega inimesi, et tagada kõigile ligipääs ja võimalused regulaarsele liikumisele.

4



AKTIIVNE SÜSTEEM

Tugevdatakse riiklikke ja kohalikke poliitika, et integreerida kehalise aktiivsuse edendamine tervishoiu- ja haridussüsteemi ning töökeskkonda.



6

TEGEVUSED – PROGRAMMID, ALGATUSED JA KOOSTÖÖ- MUDELID

Liikumisaktiivsuse tegevuskava valmis 2023. aasta jooksul, mil toimusid erinevad kohtumised, kaasamisüritused ja tehti tööd ka online. Tegevuskava koondab erinevaid valdkondi puudutavaid pilootprojekte, kampaniaid, uuringuid ja ka näiteks potentsiaal-seid õigusruumiga seotud muudatusi.

Täna sel päeval on tegevusi kirjas kokku 56. Neist töös on 37, lõpetatud 7 ja hetkel veel alustamata 12 tegevust. Pidevaid tegevusi (st ilma kindla algus- ja lõpptähtajata) on 25 ja projektipõhiseid tegevusi 31.

TEGEVUS	EESTVEDAJA	ELLUVIIMISE STAATUS
<u>Teadlikkuse tõstmine regulaarsete liikuma kutsuvate ja tervislike eluviiside kohta¹⁶</u>	LHKK	Töös
<u>Avalik-õigusliku ringhäälingu kaasamine ning erinevates meediaprogrammides liikumise teemat järjepidev kajastamine¹⁷</u>	LHKK	Töös
<u>Liikumisretsepti sekkumise väljatöötamine ja katsetamine¹⁸</u>	KuM	Töös
<u>Lastevanematele suunatud teabe koondamine Tark Vanem veebis¹⁹</u>	TAI	Töös
<u>Seikluste Laegas - sõpradega liikumise ja maitsete maailmas²⁰</u>	TAI	Töös
<u>Väikelaste liikumis- ja spordihommikute juurutamine²¹</u>	LHKK	Töös
<u>Alushariduse seaduse muutmise²²</u>	HTM	Töös
<u>Programmi „Liikuma Kutsuva Kool” jätkuv arendustöö²³</u>	TÜ Liikumislabor	Töös
<u>Õpetajatele ja juhendajatele suunatud liikumisalaste koolituste väljatöötamine ja elluviimine²⁴</u>	TÜ haridus- teaduste instituudi haridus- innovatsiooni keskus	Töös
<u>Algatuse „Sport Koolis” jätkuv arendustöö²⁵</u>	EOK	Töös
<u>Liikumisõpetuse jätkuv arendamine ning juurutamine²⁶</u>	HTM	Töös
<u>Tervist edendava programmi väljatöötamine kõrgkoolidele ja kutsekoolidele²⁷</u>	EASL	Töös
<u>Lastetasutuste töötajate toetamine liikumisaktiivsuse edendamisel²⁸</u>	SoM	Töös
<u>Õigusraumi täiendamine selliselt, et õpi- ja kasvukeskkond soosiks enam tasakaalustatud toitumist ja liikumist²⁹</u>	SoM	Töös
<u>Laste ja noorukite kehaliste võimete monitoorimise süsteemi väljatöötamine ja kasutuselevõtt koolides³⁰</u>	HTM	Töös
<u>Ujumise algõpetuse jätkusuutlikkuse tagamine³¹</u>	Ujumisliit	Töös
<u>Alaliitude noortesporti toetuse jagamise põhimõtete muutmise selliselt, et noores eas tehtud tulemustel oleks väiksem kaal toetuse suuruse kujunemisel³²</u>	KuM	Töös
<u>Kohaliku tasandi sporditoetused saavutussporti kõrval ka rohkem laiemat kaasamist soosivaks³³</u>	KuM	Töös

TEGEVUS	EESTVEDAJA	ELLUVIIMISE STAATUS
<u>Seni suletud liikumisrajatistele ligipääsu loomine digitaalse isikutuvastusega³⁴</u>	LHKK	Töös
<u>Perekesksete, mitteaktiivsetele suunatud tegevuste ja teenuste disainimine³⁵</u>	LHKK	Töös
<u>Õue- ja hoovispordi populariseerimine³⁶</u>	LHKK	Töös
<u>„Tervist edendav töökoht” märgise väljaandmine³⁷</u>	TAI	Töös
<u>Vanemaealiste liikumisaktiivsust toetavate tegevuste edendamine³⁸</u>	LHKK	Töös
<u>Ligipääsetavuse rakkerühma soovitude täideviimine spordivaldkonnas³⁹</u>	KuM	Töös
<u>Koostöös ülikoolidega erivajadustega inimeste liikumisega seotud spetsialistide koolitamine⁴⁰</u>	EPK	Töös
<u>Kohalike omavalitsuste ja organisatsioonide tegevuse toetamine eesmärgiga muuta liikumist edendavaid tegevusi läbimõeldumaks ja regulaarsemaks⁴¹</u>	LHKK	Töös
<u>Kohalike omavalitsuste spordijuhtide ja kogukonna treenerite koolitamine⁴²</u>	LHKK	Töös
<u>Maakonna rahvatervishoiu spetsialistide ja haridusasutuste tervisedendajate võrgustike arendamine (sh täiendkoolitused)⁴³</u>	TAI	Töös
<u>Organisatsioonide nõustamine ja tegevuste tõhususe/mõjususe hindamine⁴⁴</u>	LHKK	Töös
<u>Parimate liikumist soodustavate praktikate kaardistamine⁴⁵</u>	LHKK	Töös
<u>Koolikeskkonna muutmine liikumist soodustavaks⁴⁶</u>	HTM	Töös
<u>Rahvastikupõhiste tervisekäitumise uuringute läbiviimine⁴⁷</u>	TAI	Töös
<u>Puuetega inimeste sportimis- ja liikumisvõimaluste uuring⁴⁸</u>	Selgumisel	Töös
<u>Koolide ja koolieelsete lasteasutuste liikumis- ja toitumissekkumiste uuring⁴⁹</u>	Praxis	Töös
<u>Teise kooliastme õpilaste kehalist aktiivsust ja vaimset heaolu toetavate oskuste, harjumuste ja hoiakute kujundamise analüüs⁵⁰</u>	LHKK	Töös
<u>Tegevuskava täitmise regulaarne monitoorimine, selle täpsustamine ja täiendamine⁵¹</u>	KuM	Töös
<u>Uuringute töökava juhtimine⁵²</u>	LHKK	Töös

TEGEVUS	EESTVEDAJA	ELLUVIIMISE STAATUS
<u>Koolide sportimistingimuste kaardistamise uuring⁵³</u>	Spordi- koolituse ja -Teabe SA	Tehtud
<u>Liikumisaasta läbiviimine ning selle parimate praktikate juurutamine⁵⁴</u>	LHKK	Tehtud
<u>Treeneri tööjõukulu toetuse paindlikumaks muutmine selliselt, et ka multisportitreeningud oleksid soodustatud⁵⁵</u>	KuM	Tehtud
<u>„Liikumine töökohal” veebilehe loomine⁵⁶</u>	TI	Tehtud
<u>Riigi poolt toetatud regionaalsete tervisespordikeskuste teenuste arendamine⁵⁷</u>	KuM	Tehtud
<u>Kehalise inaktiivsuse ja liigse kehakaalu kulu välja selgitamine Eestis⁵⁸</u>	TAI	Tehtud
<u>Koolispordi uuringu teostamine⁵⁹</u>	KuM	Tehtud
<u>Terviseportaalis tervisenäitajate disainimine inimesekeskseks⁶⁰</u>	SoM	Pole alustatud
<u>Õuevahetundide rakendamine ja liikumistaristu avatus õppetöövälisel ajal⁶¹</u>	HTM	Pole alustatud
<u>Treeningsoovituste kättesaadavaks tegemine väljõusaalides ja teistes sarnastes liikumispaiakades⁶²</u>	LHKK	Pole alustatud
<u>Tervislike eluviisidega seotud hüvede juurutamine töökohal⁶³</u>	KuM	Pole alustatud
<u>Sotsiaaltöötajate teadlikkuse tõstmine liikumisaktiivsuse olulisusest⁶⁴</u>	SKA	Pole alustatud
<u>Spordiabivahendite lisamine sotsiaalhoolekande seaduse abivahendite loetellu⁶⁵</u>	EPK	Pole alustatud
<u>Spordiabivahendite olemasolu suurendamine spordikeskustes⁶⁶</u>	EPK	Pole alustatud
<u>Ettepanekute tegemine seoses üleriigilise planeeringuga „Eesti 2050”⁶⁷</u>	KuM	Pole alustatud
<u>Madala liikumisaktiivsuse ja ülemäärase kehakaalu majandusliku jalajälje uuringu lisaanalüüsi teostamine⁶⁸</u>	Selgumisel	Pole alustatud
<u>Lasteaedade sportimistingimuste kaardistamise uuring⁶⁹</u>	TAI	Pole alustatud
<u>Mitteliikujate käitumis- ja sekkumisuuring: aktiivse argiliikumise soodustavad ja takistavad tegurid käitumusteadlikust perspektiivist⁷⁰</u>	Selgumisel	Pole alustatud
<u>Vanemaealiste liikumisaktiivsuse, soodustavate ja takistavate tegurite väljaselgitamine⁷¹</u>	Selgumisel	Pole alustatud

2023. JA 2024. AASTAL TOIMUNUD ARENGUD

Lõpetatud tegevused:

Koolispordi uuringu teostamine (2023)

Kultuuriministeeriumi poolt 2023. aastal läbiviidud koolispordi uuringust selgus, et koolidevahelistel spordivõistlustel osaleb aastas umbes 25 000 õpilast (15% üldharriduskoolide õpilastest). Uuring tõi välja osalemise peamised motivaatorid ja takistused. Selgus, et võistlustel osalevad keskmisest aktiivsemad lapsed, kes sageli saavad võistluskogemuse kätte ka koolispordist väljaspoolt. Takistuseks koolide vaatest saab kõige tihemini rahanappus. Positiivse poole pealt ei sega võistlemine olulisel määral õppetööd.

Tutvu uuringu kokkuvõttega: [Koolispordi uuring 2023](#)⁷²

Liikumisaasta läbiviimine ning selle parimate praktikate juurutamine LHKK (2023)

2023. aasta oli Kultuuriministeeriumi poolt välja kuulutatud liikumisaastaks ning seda vedas Liikumisharrastuse kompetentsikeskus. Liikumisaasta eesmärk oli tõsta tähelepanu liikumisaktiivsusele ja liikumiskultuurile, suurendada teadlikkust ning juurutada parimaid praktikaid. Igal kuul keskenduti erinevatele liikumisvõimalustele, kaasates üle 10 000 inimese avatud treeningutele, õpitubadesse ja aktsioonidesse. Lisaks pandi alus jätkusuutlikule koostöövõrgustikule.

Liikumisaasta üheks süsteemseks jätkutegevuseks oli liikumisharrastuse treeneri kutse ja koolitussüsteemi uuendamine. 2024. aastal ajakohastas Liikumisharrastuse kompetentsikeskus koostöös Tallinna ja Tartu

Ülikooliga liikumisharrastuse treeneri õppekava ning taaskäivitas treenerite väljaõppe. Treeneri õppekava koostamisel lähtuti kehalise kirjaoskuse kontseptsioonist, mis aitab mõista ja parandada inimese suhet liikumisega. Kehalist kirjaoskust saab sarnaselt lugemise ja kirjutamisega omandada õppides ja harjutades ning see on võtmeteguriks aktiivse eluviisi kujunemisel.

Liikumisharrastuse treeneri rolliks on olla kogukonna treener ja motiveeriv toetaja, kes aitab inimestel arendada füüsilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid kompetentse meeldivate ja mitmekülgsete liikumistegevuste kaudu. Erinevalt tavapärastest eriala treeneritest ei ole liikumisharrastuse treeneri fookuses sportlike tippsaavutuste poole püüdlemine, vaid inimese üldise füüsilise ja vaimse heaolu toetamine. Läbi positiivsete kogemuste aitab liikumisharrastuse treener kujundada regulaarset liikumisharjumust, parandades seeläbi kogukonna liikmete elukvaliteeti ning toetades ka tervishoiusüsteemi.

Treeneri kutseandjaks on Eesti Olümpiakomitee ning liikumisharrastuse treeneri koolituste läbiviimise eest vastutab SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus. Koolitusele on oodatud nii liikumisentusiastid, enesetäiendamisele huvitatud harrastajad kui ka liikumisõpetajad ja teiste spordialade treenerid, kes soovivad aidata inimestel leida positiivset ja kestva sidet liikumisega.

Loe täpsemalt: [EOK_Aastaraamat_2024](#)⁷³
Liikumisharrastuse treenerikutse: <https://liigume.ee/liikumisharrastuse-treenerikutse/>

„Liikumine töökohal“ veebilehe loomine Tööinspeksioon (2024)

Valmis veebileht „Liikumine töökohal“, mille eesmärk on pakkuda praktilisi nõuandeid ja juhendeid, kuidas töökohal rohkem liikuda. Leht sisaldab materjale nii tööandjatele kui töötajatele, sh soovitusi liikumispausideks,

istumise vähendamiseks ja üldise aktiivsuse tõstmiseks tööpäeva jooksul.

Vaata lähemalt: [Liikumine töökohal](#)⁷⁴ ja [Tööinspeksiooni leht](#)⁷⁵

Koolide sportimistingimuste kaardistamise uuring (2024)

Uuringu lõppraport valmis 2024. aasta lõpus. Aruandest saab ülevaate, millised on põhikoolide ja gümnaasiumide sportimispaigad, liikumisaktiivsust toetav koolikeskkond, spordivahendid, tunniväline spordiharrastus kooli spordiringides, sportimisvõimalused lähtuvalt Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalemisest ning liikumisõpetusele üleminekuga kaasnevad väljakutsed ja koolitusvajadus.

Aruandega saab tutvuda: [Koolide sportimistingimuste kaardistamine](#)⁷⁶



Kas teadsite?

Koolide sportimistingimuste uuringu järel eraldas Haridus- ja Teadusministeerium esmakordselt **3 miljonit eurot** liikumisõpetuse rakendamiseks üldhariduskoolides, et soetada kaasaegseid liikumis- ja spordioskusi arendavaid vahendeid. Eesmärk on pakkuda õpilastele mitmekesist ja praktilist õpet, mis aitab parandada õpitulemusi ning toetab noorte vaimset ja füüsilist heaolu.



Kas teadsite?

RITA+ RAKENDUSUURING

RITA+ programmi raames saadi 2024. aastal rahastusotsus Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse, Kultuuriministeeriumi ning Haridus- ja Teadusministeeriumi koostöös ettevalmistatud teadusprojektile, mis hõlmab 4.-6. klassi õpilaste kehalist aktiivsust ja vaimset heaolu toetavate oskuste, harjumuste ning hoiakute kujundamist.

RITA+ rakendusuuringu viiakse ellu aastatel 2025-2027. Projekti kogueelarve on kuni 571 429 eurot koos käibemaksuga. Uuringu kestus on kuni 24 kuud.

Treeneri tööjõukulu toetuse paindlikumaks muutmine selliselt, et ka multisportitreeningud oleksid soodustatud (2024 sügis)

Multisportitreeningud aitavad hoida noori kauem treeningutel. Muudetud määrus võimaldab spordiklubidel pakkuda regulaarselt erinevaid spordialasid, lubades näiteks põhiala kõrvale lisada teise ala treeneri, et treeninguid mitmekesistada. Uuendatud ministri määrus kiideti heaks 2024. aasta sügisel.

Määrusega saab tutvuda: [Riigi Teataja](#)⁷⁷

Riigi poolt toetatud regionaalsete tervisespordikeskuste teenuste arendamine – KuM (2024)

Regionaalsete tervisespordikeskuste edasiarendamise toetusmeetmest ning olme- ja teenindushoonete rajamise toetusmeetmest on toetust saanud 27 erinevat keskust. 2024. aastal koostati analüüs ja ettepanekud tervisespordikeskuste üleriigilise võrgustiku arendamiseks, mis on sisendiks järgmiste toetusperioodide planeerimisel. Keskuste edasiarendamise meede kestab 2026. aastani ja järgmise perioodi planeerimisega on plaanis alustada juba käesoleval sügisel.

Vaata täpsemalt: [Regionaalsed tervisespordikeskused](#)⁷⁸

Kehalise inaktiivsuse ja liigse kehakaalu kulu välja selgitamine Eestis – TAI (2024)

Tervise Arengu Instituudi poolt 2024. aastal koostatud raportist selgus, et kehalise inaktiivsusega kaasnev aastane majanduslik kogukulu Eestis on 28,7 miljonit eurot ning liigse kehakaalu tõttu tekkinud kogukulu koguni 124,7 miljonit eurot aastas. Uuringus analüüsiti otseseid ravikulusid, töövõimetuse ja enneaegse suremusega seotud kaudseid kulusid ning anti ülevaade tervise- ja majandusmõjudest.

Raportiga saab tutvuda: [Kehalise inaktiivsuse ja liigse kehakaalu kulu välja selgitamine Eestis](#)⁷⁹



ÕUE- JA HOOVISPORDI POPULARISEERIMINE

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus algatas 2024. aastal pilootprojekti, mille raames paigaldati erinevatele avalikele spordiväljakutele pallikastid, mis täideti erinevate spordivahenditega ning mida saavad lapsed, noored ja pered kasutada aktiivseks ajaveetmiseks õues.

Tallinn avas 2024. aastal alates 13. juunist kuni 30. augustini linnaelanikele tasuta sportimiseks 38 munitsipaal-koolide staadionit. Üle Eesti paigaldati staadionitele ja mänguväljakutele 88 [pallikasti](#)⁸⁰.

- 1 <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-taiskasvanud-rahvastiku-tervisekaitumise-uuring-2022-metoodika-ja-standardtabelite>
- 2 <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumine>
- 3 <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-terviseuuring-2019>
- 4 <https://www.kul.ee/sites/default/files/documents/2022-05/Liikumisharrastuse%20kontseptsioon.pdf>
- 5 <https://liigume.ee/meist/>
- 6 <https://liikumisopetus.ee/>
- 7 Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023. <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumine>
- 8 Tervise Arengu Instituudi andmestik. TKU30: Vabal ajal vähemalt poole tunni vältel tervisespordi harrastamise sagedus soo ja vanuserühma järgi: https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas_05Uuringud_02TKU_04Liikumine/
- 9 <https://www.stat.ee/et/uudised/eesti-elanike-oodatav-eluiga-oli-mullu-labi-aegade-korgeim-tervena-elatud-aastate-arv-aga-vahenes>
- 10 <https://inimareng.ee/et/eesti-inimarengu-aruanne-2023/>
- 11 <https://www.spordiregister.ee/aruanne/>
- 12 <https://www.tai.ee/et/valjaanded/kehalise-inaktiivsuse-ja-liigse-kehakaalu-kulu-eestis>
- 13 https://ec.europa.eu/eurostat/web/microdata/european-health-interview-survey?utm_source=chatgpt.com
- 14 <https://www.spordiregister.ee/aruanne/>
- 15 <https://www.who.int/initiatives/gappa/action-plan>
- 16 <https://liigume.ee/activities/teadlikkuse-tostmine-regulaarsete-liikuma-kutsuvate-ja-tervislike-eluviiside-kohta/>
- 17 <https://liigume.ee/activities/avalik-oigusliku-ringhaalingu-kaasamine-ning-erinevates-meediaprogrammides-liikumise-teema-jarjepidev-kajastamine/>
- 18 <https://liigume.ee/activities/liikumisetsepti-kontseptsiooni-koostamine-ja-kasutuselevott/>
- 19 <https://liigume.ee/activities/lastevanematele-suunatud-teabe-koondamine-tark-vanem-veebis/>
- 20 <https://liigume.ee/activities/seikluste-laegas-toybox-sekkumise-rakendamine-lasteaegades/>
- 21 <https://liigume.ee/activities/vaikelaste-liikumis-ja-spordihommikute-juurutamine/>
- 22 <https://liigume.ee/activities/alushariduse-seaduse-muutmine/>
- 23 <https://liigume.ee/activities/algatuse-liikuma-kutsuva-kool-jatkuv-arendustoo-indikaatorid-tulekul/>
- 24 <https://liigume.ee/activities/opetajatele-ja-juhendajatele-suunatud-liikumisalaste-koolituste-valjatootamine-ja-elluviimine-taienemisel/>
- 25 <https://liigume.ee/activities/algatuse-sport-koolis-jatkuv-arendustoo/>
- 26 <https://liigume.ee/activities/liikumisopetuse-jatkuv-arendamine-ning-juurutamine/>
- 27 <https://liigume.ee/activities/tervist-edendav-programm-korgkoolidele-ja-kutsekoolidele/>
- 28 <https://liigume.ee/activities/lasteasutuste-tootajate-toetamine-liikumisaktiivsuse-edendamisel/>
- 29 <https://liigume.ee/activities/oigusruumi-taiendamine-selliselt-et-opikeskkond-soosiks-enam-tasakaalustatud-toitumist-ja-liikumist/>

- 30 <https://liigume.ee/activities/laste-ja-noorukite-kehaliste-voimete-monitoorimise-susteemi-valjatootamine-ja-kasutuselevott-koolides-htmi-taienduse-ootel/>
- 31 <https://liigume.ee/activities/ujumise-algopetuse-jatkusuutlikkuse-tagamine/>
- 32 <https://liigume.ee/activities/alaliitude-noortesporti-toetuse-jagamise-pohimotete-muutmine-selliselt-et-noores-eas-tehtud-tulemustel-oleks-vaiksem-kaal-toetuse-suuruse-kujunemisel/>
- 33 <https://liigume.ee/activities/kohaliku-tasandi-sportitoetuste-muutmine-saavutussporti-korval-ka-rohkem-laiemat-kaasamist-soosivaks/>
- 34 <https://liigume.ee/activities/seni-suletud-liikumisrajatistele-ligipaasu-loomine-digitaalse-isikutuvastusega/>
- 35 <https://liigume.ee/activities/perekesksete-mitteaktiivsetele-inimestele-suunatud-tegevuste-ja-teenuste-disainimine/>
- 36 <https://liigume.ee/activities/oue-ja-hoovisporti-populariseerimine/>
- 37 <https://liigume.ee/activities/tervist-edendav-tookoht-margise-valjaandmine/>
- 38 <https://liigume.ee/activities/vanemaealiste-liikumisaktiivsust-toetavate-tegevuste-edendamine/>
- 39 <https://liigume.ee/activities/ligipaasetavuse-rakkeruhma-soovituste-taideviimine-sportivaldkonnas/>
- 40 <https://liigume.ee/activities/koostoos-ulikoolidega-erivajadustega-inimeste-liikumisega-seotud-spetsialistide-koolitamine/>
- 41 <https://liigume.ee/activities/kohalike-omavalitsuste-ja-organisatsioonide-tegevuse-toetamine-eesmargiga-muuta-liikumist-edendavaid-tegevusi-labimoeldumaks-ja-regulaarsemaks/>
- 42 <https://liigume.ee/activities/kohalike-omavalitsuste-sportijuhtide-ja-kogukonna-treenerite-koolitamine/>
- 43 <https://liigume.ee/activities/maakonna-rahvatervishoiu-spetsialistide-ja-haridusasutuste-tervisedendajate-vorgustike-arendamine/>
- 44 <https://liigume.ee/activities/organisatsioonide-noustamine-ja-tegevuste-tohususemojususe-hindamine/>
- 45 <https://liigume.ee/activities/parimate-liikumist-soodustavate-praktikate-kaardistamine/>
- 46 <https://liigume.ee/activities/koolikeskkonna-muutmine-liikumist-soodustavaks-htm-sisendi-ootel/>
- 47 <https://liigume.ee/activities/rahvastikupohiste-tervisekaitumise-uuringute-labiviimine/>
- 48 <https://liigume.ee/activities/puuetega-inimeste-sportimis-ja-liikumisvoimaluste-uuring/>
- 49 <https://liigume.ee/activities/koolide-ja-koolieelsete-lasteasutuste-liikumis-ja-toitumissekkumiste-uuring/>
- 50 <https://liigume.ee/activities/liikumisharrastuse-treeneri-kooliuuring/>
- 51 <https://liigume.ee/activities/tegevuskava-taitmise-regulaarne-monitoorimine-selle-tapsustamine-ja-taiendamine/>
- 52 <https://liigume.ee/activities/uuringute-tookava-juhtimine/>
- 53 <https://liigume.ee/activities/koolide-sportimistingimuste-kaardistamise-uuring/>
- 54 <https://liigume.ee/activities/liikumisaasta-labiviimine-ning-selle-parimate-praktikate-juurutamine/>
- 55 <https://liigume.ee/activities/treeneri-toojoukulu-toetuse-paindlikumaks-muutmine-selliselt-et-ka-multisportitreeningud-oleksid-soodustatud/>
- 56 <https://liigume.ee/activities/liikumine-tookohal-veebilehe-loomine/>
- 57 <https://liigume.ee/activities/riigi-poolt-toetatud-regionaalsete-tervisespordikeskuste-teenuste-arendamine/>
- 58 <https://liigume.ee/activities/kehalise-inaktiivsuse-ja-liigse-kehakaalu-kulu-valja-selgitamine-eestis/>
- 59 <https://liigume.ee/activities/koolisporti-uuringu-teostamine/>
- 60 <https://liigume.ee/activities/terviseportaal-tervisenaitajate-disainimine-inimesekeskseks/>

- 61 <https://liigume.ee/activities/ouevahetundide-rakendamine-ja-liikumistaristu-avatus-oppetoovalisel-ajal-indikaatorid-nr/>
- 62 <https://liigume.ee/activities/digitaalse-lahenduse-kaudu-avaneva-juhendamaterjali-kattesaadavaks-tegemine-valijousaalides-ja-teistes-sarnastes-liikumispaikades/>
- 63 <https://liigume.ee/activities/tervislike-eluviisidega-seotud-huvede-juurutamine-tookohal/>
- 64 <https://liigume.ee/activities/sotsiaaltootajate-teadlikkuse-tostmine-liikumisaktiivsuse-olulisusest/>
- 65 <https://liigume.ee/activities/spordiabivahendite-lisamine-sotsiaalhoolekande-seaduse-abivahendite-loetellu/>
- 66 <https://liigume.ee/activities/spordiabivahendite-olemasolu-suurendamine-spordikeskustes/>
- 67 <https://liigume.ee/activities/ettepanekute-tegemine-seoses-uleriigilise-planeeringuga-eesti-2050/>
- 68 <https://liigume.ee/activities/madala-liikumisaktiivsuse-ja-ulemaarase-kehakaalu-majandusliku-jalajalje-uuringu-lisaanalusi-teostamine/>
- 69 <https://liigume.ee/activities/lasteadeade-sportimistingimuste-kaardistamise-uuring/>
- 70 <https://liigume.ee/activities/mitteliikujate-kaitumis-ja-sekkumisuuring-aktiivse-argiliikumise-soodustavad-ja-takistavad-tegurid-kaitumusteadlikust-perspektiivist/>
- 71 <https://liigume.ee/activities/vanemaealiste-liikumisaktiivsuse-soodustavate-ja-takistavate-tegurite-valjaselgitamine/>
- 72 <https://infogram.com/1pdpr630l63rv7fm7z2qrwdgz6bkgwy293w>
- 73 https://liigume.ee/wp-content/uploads/2025/04/EOK_Aastaraamat_2024.pdf
- 74 <https://liigume.ee/activities/liikumine-tookohal-veebilehe-loomine/>
- 75 <https://www.tooelu.ee/et/1197/tervislik-liikumine-tookohal>
- 76 <https://spordiinfo.ee/wp-content/uploads/2024/12/Koolide-sportimistingimuste-kaardistamise-aruanne-1.pdf>
- 77 <https://www.riigiteataja.ee/akt/126092017003?leiaKehtiv>
- 78 <https://liigume.ee/activities/riigi-poolt-toetatud-regionaalsete-tervisespordikeskuste-teenuste-arendamine/>
- 79 <https://www.tai.ee/et/valjaanded/kehalise-inaktiivsuse-ja-liigse-kehakaalu-kulu-eestis>
- 80 <https://liigume.ee/pallikastid/>

LÜHENDID

LHKK - Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

KuM - Kultuuriministeerium

TAI - Tervise Arengu Instituut

HTM - Haridus- ja Teadusministeerium

EOK - Eesti Olümpiakomitee

EASL - Eesti Akadeemiline Spordiliit

SoM - Sotsiaalministeerium

EPK - Eesti Paralümpiakomitee

TI - Tööinspeksioon

SKA - Sotsiaalkindlustusamet

Kultuuriministeerium
SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

Tallinn 2025