



TERVE
EESTI
EEST!

EESTI LIIKUMISAKTIIVSUSE TEGEVUSKAVA 2025. AASTA ARUANNE

Liikumisaktiivsuse tegevuskava 2025. aasta aruanne on koostatud koostöös järgmiste ministeeriumide ja partnerasutustega. 2025. aastal liitusid Kliimaministeerium ja Kaitseministeerium, mistõttu hõlmab partnervõrgustik nüüd viit ministeeriumi ja nende partnerorganisatsioone.

- Kultuuriministeerium
- Haridus- ja Teadusministeerium
- Kliimaministeerium
- Kaitseministeerium
- Sotsiaalministeerium
- SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus
- Tartu Ülikooli Liikumislabor
- Transpordiamet
- Kaitseressursside Amet
- Tervise Arengu Instituut

Väljaande andmete kasutamisel palume viidata allikale.

Soovitav viide käesolevale väljaandele:

Kultuuriministeerium, SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus. Eesti liikumisaktiivsuse tegevuskava. 2025. aasta aruanne. Tallinn, 2026



KULTUURIMINISTEERIUM

TERVE EESTI EEST!
Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
Kliimaministeerium – Eesti rattastrateegia 2040	5
Kaitseministeerium – kaitsevõime ja liikumisaktiivsus.....	6
HETKESEIS	8
Liikumisaktiivsuse uuring 2025.....	9
Rattastrateegia ja rattakasutuse andmed	9
PROJEKTID JA ELLUVIIDUD TEGEVUSED	12
Pallikastid – koostöö kohalike omavalitsustega	12
Lasteaedade liikumis- ja sportimisvõimaluste uuring	13
RITA+ projekt – tõenduspõhine sekkumisprogramm koolides.....	13
Liikuma Kutsuv Kool – võrgustiku kasv ja tulemused	14
Programm „Sport koolis“	14
Uued õigusaktid 2025 – liikumist toetav seadusraamistik	15
Liikumisõpetajate koolituspäev Sisekaitseakadeemias.....	16
Liikumisõpetajate suvekool LIISU	16
Rahvusvaheline seminar „B-EST Way To Move – how to make Estonia most active nation in Europe?“	16
Liikumiskonverents „Kääriku Kärjad – Terve Eesti eest“!.....	17
Rattateede ja jalgteede taristu andmete korrastamine	17
Kampaaniad ja kommunikatsioon	18
Muud projektid ja algatused	21
TEGEVUSTE NIMEKIRI	34
VIITED	42
LÜHENDID	43



1

SISSEJUHATUS

Valdkondadeülese liikumisaktiivsuse tegevuskava raames toimus 2025. aastal oluline edasimineku, kui tegevuskavaga liitusid kaitsevaldkond ja liikuvusvaldkond. Seega hõlmab tegevuskava Kultuuriministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi, Sotsiaalministeeriumi, Kliimaministeeriumi ja Kaitseministeeriumi valdkondi. Tegevuskava kolmandat rakendus-aastat iseloomustab nii partnervõrgustiku laienemine kui ka väga positiivsed arengud elanikkonna liikumisaktiivsuses.

Liikumisaktiivsuse tegevuskava panustab „Eesti spordipoliitika põhialused 2030“ prioriteetse arengusuuna „valdav osa elanikest liigub ja spordib“ eesmärkide saavutamisse. Liikumisaktiivsuse edendamise kohta leiab igal aastal lühiülevaate ka [Sport 2030 aruandes](#)¹.

Valitsuse tegevusprogramm ja koalitsioonilepe

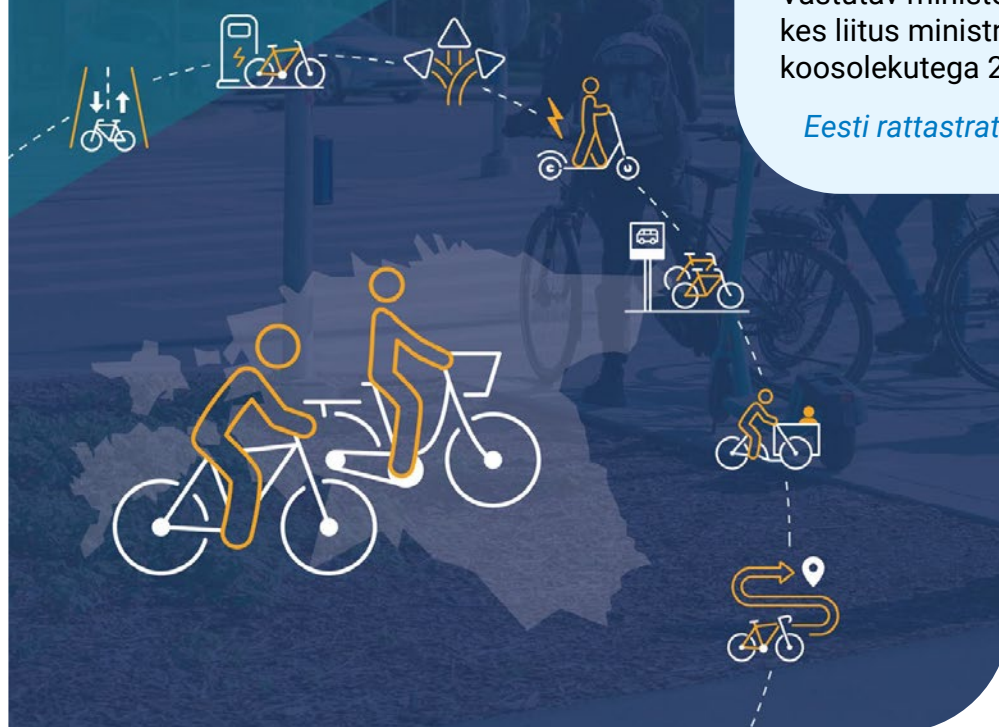
Liikumisaktiivsuse tegevuskava elluviimine on välja toodud koalitsioonileppes 2025–2027 ning pideva tegevusena ka Vabariigi Valitsuse tegevusprogrammis 2025–2027.

Vastutav minister: kultuuriminister

KLIIMAMINISTEERIUM – EESTI RATASTRATEEGIA 2040

Kliimaministeerium liitus tegevuskavaga „Eesti rattastrateegia 2040“ kaudu, mille eesmärgid seostuvad tugevalt liikumisaktiivsuse tegevuskava visiooniga. Rattakasutust nähakse võrdväärse aastaringse liikumisviisina nii lühikestel igapäevasõitudel kui ka vaba aja veetmisel ja sportimisel. See aitab omakorda parandada elukvaliteeti ning inimeste vaimset ja füüsilist tervist. Lisaks pööratakse tähelepanu rattakasutajate kui vähemkaitstud liiklejate vajadustele.

Eesti rattastrateegia 2040



Eesti rattastrateegia 2040 läbivad põhimõtted

Rattakasutajate võrdne ja õiglane kohtlemine – ratas on võrdväärne liikumisviis, rattakasutajad on vähemkaitstud liiklejad.

Kasutajate erinevustega arvestamine – rattataristu peab sobima nii lastele kui ka eakatele ning olema aastaringsest mugav.

Nõudluse potentsiaal – esmatähelepanu on asulasiseste tervikteekondade loomisel.

Ratta ja ühistranspordi sujuva kombineerimise ja nn viimase miili lahenduste toetamine.

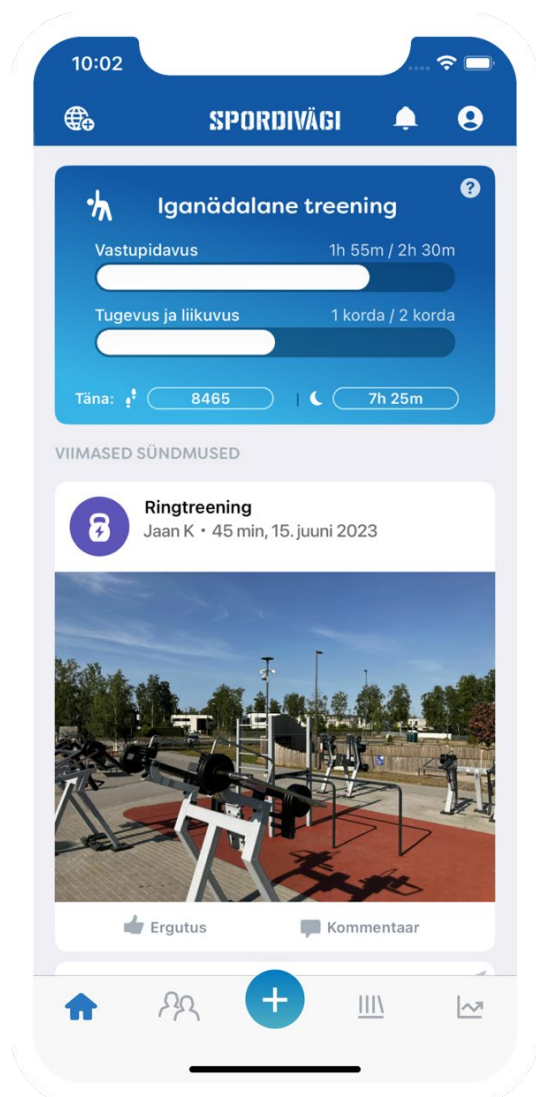
Planeerimine toimub koostöös eri osapoolte ja taristuomanikega ning andmepõhiselt.

Vastutav minister: taristuminister, kes liitus ministrite tasandi koosolekutega 2025. aastal.

Eesti rattastrateegia 2040 täistekst²

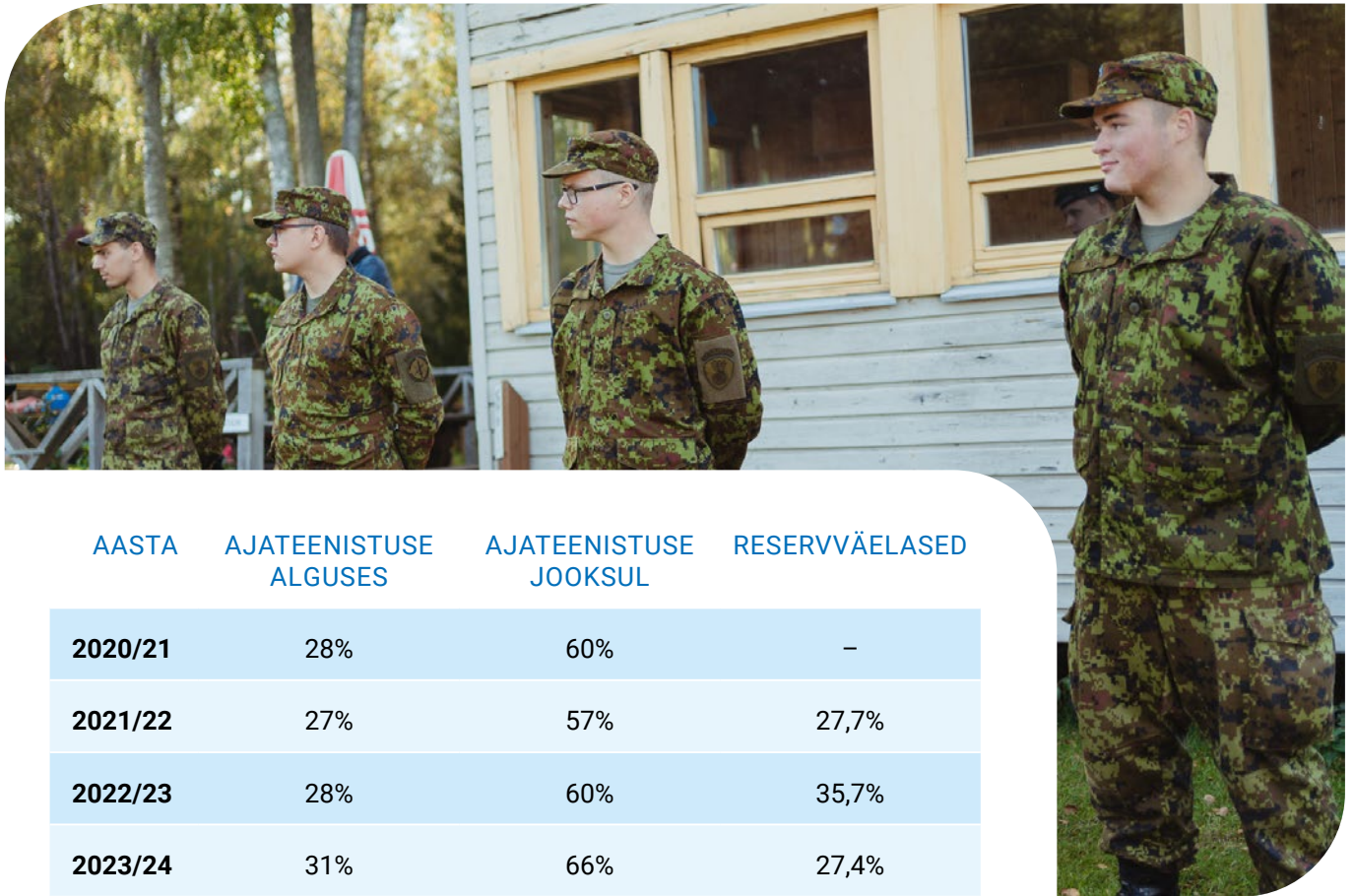
KAITSEMINISTEERIUM – KAITSEVÕIME JA LIIKUMISAKTIIVSUS

Kaitseministeeriumi ja Kaitseressursside Ameti vaates tuleb liikumisaktiivsust ja kehalist võimekust tõsta väga lihtsal põhjusel – Eesti riigi kaitsevõimekuses mängib füüsiline vorm väga suurt rolli. On oluline, et ajateenijad on teenistusse saabudes ning sealt väljudes piisavalt heas kehalises vormis. Samas tuleb mäletada, et Eesti riigikaitse põhijõu moodustavad reservväelased. Et kaitsjad oleksid rahu- ja sõjaaja ülesannete täitmiseks heas vormis, arendatakse nende kehalisi võimeid ja propageeritakse liikumisharrastust.



„Spordivägi” rakendus

- Kaitseväel on valminud spordirakendus „Spordivägi”, mis pakub äpis sisalduvate treeningkavade ja programmide kaudu eelkõige kutsealustele ja ajateenijatele võimalust juhendatult treenida ja füüsilist vormi parandada. Rakendus on tasuta ning sellega saavad oma tervist ja vormi edendada ka kõik teised. Rakendust on 2025. aasta lõpu seisuga alla laaditud ligi 18 tuhat korda. 2025. aastal oli see arv 9782.
- Muudeti kaitseministri 30. augusti 2021. aasta määrust nr 10 „Riigikaitseõpetuse valdkonna toetamise tingimused ja kord”, et laieneks õpetajate ring, kes võivad toetust saada. Sarnaselt riigikaitseõpetajatele saab nüüd premeerida liikumisõpetajaid, kes on silma paistnud noorte hea vormi toetamisega.
- Kaitseliidu üks ülesanne on arendada ja väärtustada elanikkonna hulgas kehakultuuri ja sporti. Kaitseliidu spordi- ja liikumisharrastuse edendamisel ja korraldamisel lähtutakse Kaitseliidu seadusest, [spordikontseptsioonist](#)³, Kaitseliidu sporti reguleerivatest juhenditest ja kalenderplaanist ning teistest spordialast tegevust reguleerivatest seadusaktidest.
- Alates 2025. aastast makstakse preemiat ajateenijatele, kes sooritasid KVKT vähemalt 240 punktiga ja positiivselt. Preemia igakuine suurus on 50€, mis on ajateenijate kuutasu arvestades märkimisväärne summa. 2025. aastal sooritas 3426-st ajateenijast 1409 testi enam kui 240 punktiga. See on hea tulemus, mis tõstis keskmist KVKT positiivse sooritamise punktisummat 2024. aasta 242 punktilt 2025. aastal 252 punkti.
- Kaitseväge meistrivõistluste 11 spordialal osales 2025. aastal keskmiselt 185 võistlejat. 2024. aastal oli osalejaid keskmiselt 184, 2023. aastal 152 ja 2022. aastal 139. Kaitsevägi töötab aktiivselt selle nimel, et sport ja liikumisharrastus oleksid au sees.
- November on meeste tervise kuu, mille raames kutsuvad Kaitseministeerium, Eesti Kaitsevägi ja Kaitseliit reservväelasi ja Eesti mehi enda füüsilisele vormile suuremat tähelepanu pöörama. Meeste



AASTA	AJATEENISTUSE ALGUSES	AJATEENISTUSE JOOKSUL	RESERVVÄELASED
2020/21	28%	60%	–
2021/22	27%	57%	27,7%
2022/23	28%	60%	35,7%
2023/24	31%	66%	27,4%
2024/25	25%	71%	33%

Ajateenijate ja reservväelaste kehalise võimekuse trendid (KVKT läbinute %)

tervise kuu raames toimusid 2025. aastal MTÜ Riigikaitse Discgolfklubi korraldatud võistlused „Alexela esitleb: meeste tervise kuu“. Mitmed spordi- ja tervisetoodete poed tegid eripakkumisi ning tuntud inimesed tutvustasid laiemale avalikkusele rakendust „Spordivägi“.

- Alates 2025. aasta 20. oktoobrist sai ETV vahendusel jälgida saatesarja „Tippvormi(s)!”. Eksperimentaalses saatesarjas näidati, kuidas kümme kesise füüsisega inimest alustasid rasket teekonda. Nad valasid treeningsaalis higi ja pisaraid ning ületasid erinevatel väljakutsetel oma võimete piire, et saavutada kolme kuuga vorm, millega õnnestub sooritada kaitseväge kehaliste võimete kontrolltest.



Saatesari „Tippvormi(s)“. ERR

kasv
5%

46%

Eesti elanikkonnast järgib WHO liikumissoovitusi*.

2024. aastal oli vastav näitaja 41%
*WHO soovib täiskasvanutel liikuda nädalas vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või 75–150 minutit tugeva intensiivsusega.

Iganädalaselt liigub 60% inimestest ning 44% teeb seda sagedamini kui kord nädalas.

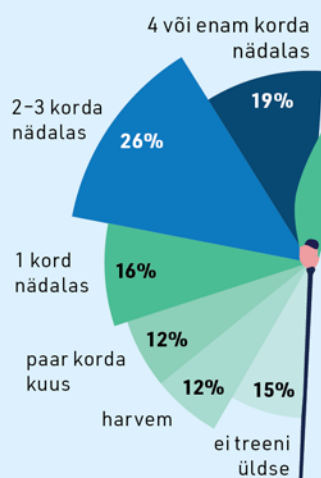
inimestest tegeleb liikumisharrastusega.

2024. aastal oli vastav osakaal 79%.

84%

kasv
5%

Kõndimine on endiselt Eesti elanike seas populaarseim liikumisviis.



57% meestest

kasv
3%

63% naistest

Kõndimine 63%

31% Jalgrattasõit

29% Jõusaal

18% Jooks

13% Võimlemine

11% Ujumine



Omaette 62%

Märgatavalt on suurenenud üksi treenivate inimeste osakaal.

Pereliikmetega

14%

Sõpradega

8%

Rühmatrennis

12%

Muul moel

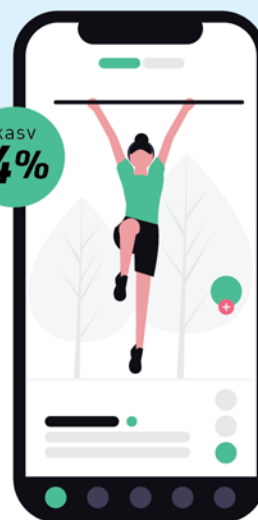
2%

Raske öelda

2%

Liikumisharjumuste kujundamisel kasutatakse üha enam tehnoloogilist tuge.

Liikumisaktiivsust mõõtvaid seadmeid kasutas 2025. aastal 58% elanikest ja 2024. aastal 54%. Tehisintellekti kasutab liikumise toetamiseks 7% vastanutest.

kasv
4%

Regulaarne liikumine toetab märkimisväärselt vaimset ja füüsilist heaolu.



84% vastanutest leiab, et kehaline aktiivsus on aidanud hoida



77% vastanutest leiab, et liikumine vähendab stressi ja parandab töövõimet.



76% vastanutest leiab, et liikumine teeb õnnelikumaks ja rahulolevamaks.

Spordivõimalused on aina lähemal.



Matkarada või kergliiklustee asub kilomeetri raadiuses.

57%

Spordiplats või väljõusaal asub viie kilomeetri raadiuses.

76%

Spordihall, jõusaal või ujula asub viie kilomeetri raadiuses.

68%

LIIKUMISAKTIIVSUSE UURING 2025

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse tellitud ja AS Turu-uuringute 2025. aasta lõpus tehtud uuringust selgub, et mõne liikumisharrastusega tegeleb 84% elanikkonnast. Seda on 5% rohkem kui aasta varem.

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovib täiskasvanutel liikuda nädalas vähemalt 150 minutit mõõduka intensiivsusega või 75 minutit tugeva intensiivsusega. Sellise regulaarsuse ja koormusega liigub 46% vastanutest. See näitaja on aastatega tõusnud – 2024. aastal oli see 41% ja 2023. aastal 40%.

Iga nädal tegeleb liikumisharrastusega 60% elanikest, neist 44% rohkem kui korra nädalas. Samuti on kasvanud liikumisele kulutatud aeg. Vähemalt viis tundi nädalas liigub 20% elanikest, võrreldes 14%-ga kaks aastat varem.

Kõndimine on jätkuvalt populaarseim liikumisviis ja üha enam treenitakse üksi. Kui 2024. aastal harrastas liikumist omal käel 58% vastanutest, siis 2025. aastal on näitaja 62%. Rühma- või juhendatud treeningut peab oma peamiseks liikumisvormiks 12% elanikest. Samas näitab uuring, et treeningrühmas või treeneri juhendamisel liikujad on keskmiselt aktiivsemad kui iseseisvad treenijad.

Liikumissoov on elanike seas endiselt suur ning 62% vastanutest sooviks liikuda praegusest rohkem. Lisaks soovivad kõige rohkem liikuda need, kes juba vähesel määral seda teevad, ning kõige vähem need, kes üldse ei liigu. Peamiste takistustena nimetati väsimust ning motivatsiooni-, huvi- ja ajapuudust.

Üha enam kasutatakse tehnoloogilisi abivahendeid. Liikumisaktiivsust mõõtvaid seadmeid kasutab 58% inimestest. Tehisintellektil põhinevaid rakendusi kasutab 7% vastanutest.

Paranenud on ka kodulähedaste liikumisvõimaluste kättesaadavus. Matkarada või kergliiklustee asub ühe kilomeetri raadiuses 57% elanike kodudest ning spordihall, jõusaal või ujula on viie kilomeetri kaugusel 68% vastanutest. Kokku leiab 61% elanikest, et sobivad liikumisvõimalused on nende kodu lähedal olemas.

Uuring kinnitab liikumise positiivset mõju vaimsele ja füüsilisele tervisele. 84% vastanutest leidis, et regulaarne keheline aktiivsus aitab hoida tervist tasakaalus, 77% ütles, et liikumine vähendab stressi ja parandab töövõimet, ning 76% tunneb end päevadel, mil nad liiguvad, õnnelikuma ja rahulolevama.

Täispika uuringuga saab tutvuda SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse [kodu-lehel](#)⁴.

RATTASTRATEEGIA JA RATTAKASUTUSE ANDMED

„Eesti rattastrateegia 2040“ valmis 2025. aasta suvel ning oktoobris 2025 allkirjastasid olulisemad riigiasutused koostöökokkuleppe, millega toetatakse strateegia elluviimist. Pandi alus koostöövõrgustikule, millega ühtlasi strateegia kinnitati.

Rattastrateegia koostamise oluline osa oli 2025. aasta algul valminud eeluuring, mille eesmärk oli kaardistada rattakasutuse kitsaskohad ja arenguvõimalused. [Eeluuring](#)⁵ rõhutab, et rattakasutuse edendamise suurim takistus ei ole ainult taristu puudus, vaid ka killustunud vastutus, ebaühtlased arusaamad ning nõrk koostöö riigi ja kohaliku tasandi vahel. Rattateemadega puutub kokku väga suur hulk osapooli, kuid vähestel neist on selged ülesanded, vahendid ja vastutus. Seetõttu tuleb ühtlus-

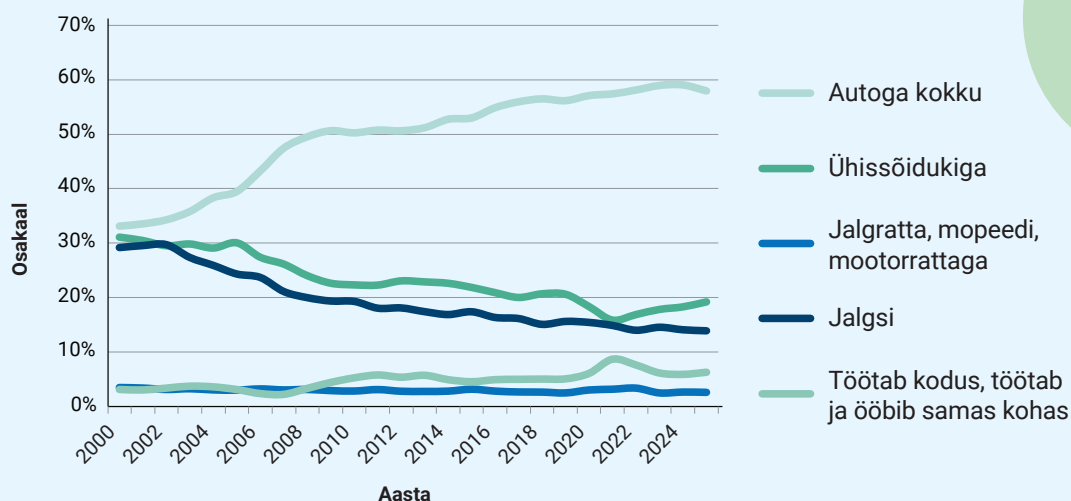
tada mõisteid, ootuseid ja juhendmaterjale, määrata riigi tasandil selge eestvedaja ning siduda strateegilised eesmärgid reaalse tegevuskava, rahastuse ja seirega. Uuringust selgub ka vajadus korrastada õigusakte ja standardeid, lõpetada ebaselgete koondmõistete nagu „kergliiklus” kasutamine ning ajakohastada projekteerimise alusdokumendid, et rattaliiklust käsitletaks iseseisva ja võrdväärse liikumisviisina.

Uuring rõhutas, et rattasõitu toetav keskkond peab olema kasutajasõbralik, loogiline ja toimima aastaringsest. See tähendab eri oskustasemega sõitjatele sobiva ruumi loomist, selget paiknemist liikumisruumis ning kvaliteetset hooldust nii suvel kui ka talvel. Vaja on selgeid hooldusreegleid, järelevalvet, ajutise liikluskorralduse nõudeid ja paremat tagasisidesüsteemi probleemide kiireks lahendamiseks. Lisaks ei piisa üksnes infrastruktuuri rajamisest. Rattakasutuse kasvu toetab teadlik ja professionaalne kommunikatsioon, mis kujundab hoiakuid, parandab liikluskultuuri, aitab võita avalikku toetust ning näitab ratast atraktiivse igapäevase linnas liikumise vahendina.

Igal aastal kogutakse Eestis *andmeid erinevate töö-kodu liikumiste kohta*⁶. 2025. aastal vähenes esimest korda 15 aasta jooksul autoga liikumise osakaal statistiliselt olulisel määral (1,1–1,2%) – aastaga peab ca 10 000 inimest vähem autot peamiseks tööle liikumise vahendiks ning eelistab rohkem ühis-transporti ja teisi säästvaid liikumisviise.

Viimased üldised liikumisviiside kasutuse andmed kõigi vanusegruppide kohta pärinevad 2021. aasta *Eesti elanike liikuvuse küsitlusuuringust*⁷ (2026. aastal on käimas uus küsitlusuuring). Jalgrattaga liikumine on Eestis kõige levinum laste hulgas, täiskasvanute igapäevases liikumises on selle osakaal pigem madal. Kõige rohkem sõidavad jalgrattaga 7–14-aastased lapsed, kelle hulgas moodustab see kõigist liikumistest linnas 10% ja maal 8%. Noorte ja tööealiste hulgas on rattasõit esindatud tagasihoidlikumalt, jäädes nii linnas kui ka maal valdavalt 4–5% juurde. Samas on ratas eriti maapiirkonnas vanemaeliste vanuserühma oluline liikumisviis.

Liikumisviiside osakaalu trend töökäimisel



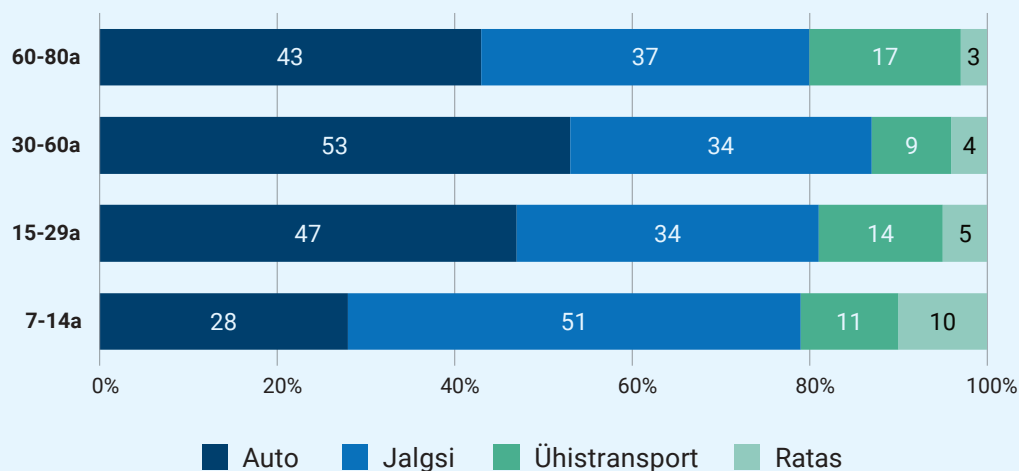
5%

inimeste jaoks on peamine liikumisviis jalgratas.

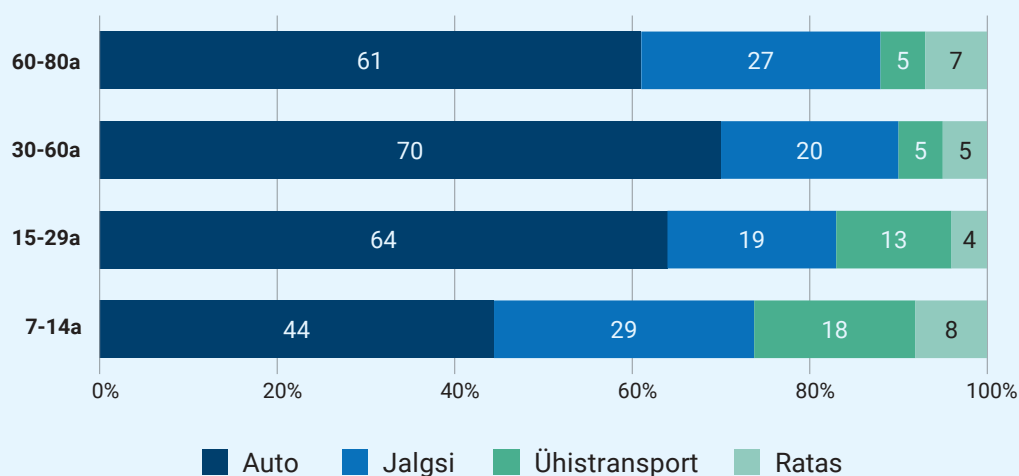
27%

inimeste jaoks on peamine liikumisviis jalgsi.

Eesti linnaelanike liikumisviiside jagunemine (% liikumistest), 2021



Eesti maaelanike liikumisviiside jagunemine (% liikumistest), 2021



Eesti rattastrateegia visiooni järgi on rattasõit aastaks 2040 Eestis loomulik, mugav ja turvaline liikumisviis, mida kasutatakse iga päev ja aastaringelt, et liigelda erinevate sihtkohtade vahel ning kombineerida ka ühistranspordiga. Rattakasutuse osakaal peaks tõusma vähemalt 13%-ni kõigist liikumistest. Rattataristu arendus ja hooldus lõimitakse igapäevasesse liikuvuse ja taristu korraldusse nii riiklikul kui ka kohalikul tasandil. Peamised

rattastrateegia seire mõõdikud on:

- rattaga liikumiste osakaal liikumistest (Eesti, maa- ja linnaasulad);
- ratta kasutamise osakaal suve- ja talveperioodil (tuleb hakata koguma);
- rattaga tööle ja kooli liikujate osakaal;
- rattaga liikluses kannatanute ja hukkunate arv.

3

PROJEKTID JA ELLUVIIDUD TEGEVUSED

See peatükk annab ülevaate 2025. aastal ellu viidud ja käimasolevatest projektidest, uutest õigusaktidest ja kampaaniatest.



~300
pallikasti
üle Eesti

PALLIKASTID – KOOSTÖÖ KOHALIKE OMAVALITSUSTEGA

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus kutsus suve alguses koostöös Kultuuri-
ministeeriumiga kohalikke omavalitsusi
paigaldama avalikele spordirajatistele palli-
kaste. Omavalitsused tulid üleskutsega
rõõmuga kaasa ja täna leiab Eestis juba **üle
300 pallikasti**⁸.

Pallikastid on paigaldatud avalikele spordi-
rajatistele ning kastis on kohapeal mängimi-
seks neli jalgpalli ja neli korvpalli. Eesmärk
on muuta spontaanne liikumine lihtsamaks
ja soodustada ühist mängu.



LASTEAEDADE LIIKUMIS- JA SPORTIMISVÕIMALUSTE UURING

Spordikoolituse ja -Teabe SA korraldas 2025. aasta maist juunini üleriigilise uuringu, et kaardistada Eesti lasteaedade liikumis- ja sportimisvõimalusi. Uuringusse panustas 463 lasteaeda, st 88% kõigist Eesti lasteaedadest. See tulemus ületas kõik ootused ja peegeldab lasteaedade suurt motivatsiooni liikumisvõimaluste parandamises kaasa kõnelda.

Uuringu viisid ühiselt läbi Kultuuriministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi, Sotsiaalministeeriumi, Tartu Ülikooli Sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi, Tervise Arengu Instituudi ning SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskused. Üleriigilise uuringu aruanne valmib 2026. aastal ning iga osalev lasteaed saab tagasisidena võrdluse teiste lasteaedadega. Need andmed aitavad mõtestada oma tegevust ja planeerida järgmisi samme, et arendada liikumist toetavat keskkonda.

RITA+ PROJEKT – TÕENDUSPÕHINE SEKKUMISPROGRAMM KOOLIDES

Kultuuriministeerium ning Haridus- ja Teadusministeerium taotlesid koos SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskusega edukalt rahalisi vahendeid Eesti Teadusagentuuri programmist RITA+ 2023–2029.

Projekti „Teise kooliastme õpilaste liikumisaktiivsust ja -agentsust toetav tõendus põhine sekkumisprogramm“ eesmärk on suurendada teise kooliastme õpilaste kehalist aktiivsust, et seeläbi paraneks nende vaimne heaolu ja kehaline võimekus. Projekti viivad ellu Tartu Ülikool (juhtpartner), Tallinna Ülikool ja Ljubljana Ülikool.



„LIIKUMA KUTSUV KOOL” – VÕRGUSTIKU KASV JA TULEMUSED

„Liikuma Kutsuv Kool” (LKK) on Tartu Ülikooli Liikumislabori koordineeritud kõikehõlmav õppekavaülene programm, mille eesmärk on kujundada koolist liikumisaktiivsust toetav keskkond.

2025. aasta koolitused ja seminarid: neli stardiseminaride võrgustikuga liitunud koolidele, viis aktiivsete ainetundide koolitust, kolm mängujuhtide juhendajate koolitust ning mitu koolitust-seminari erinevatele sihtrühmadele (tiimijuhid, liikumisõpetuse õpetajad jt). Eraldi viidi läbi stardiseminar gümnaasiumidele. Sügisel ja kevadel toimusid traditsiooniks saanud õuesõppenädalad.

2025. aastal kaitsti doktoritöö, mis käsitles koolihoovide infrastruktuuri, selle kasutamist õuevahetundides ja õpilaste kehalist aktiivsust. Väitekirja pakkus teaduslikku tõendusmaterjali õuevahetunni olulisuse kohta, et suurendada koolipäeval kehalist aktiivsust.

PROGRAMM „SPORT KOOLIS”

Alates 2021. aastast on Eesti Olümpia-komitee (EOK) katsetanud programmi, mille eesmärk on suurendada õpilaste kehalist aktiivsust, harjumust sportida ja liikuda ning tutvustada esimese kooliastme õpilastele võimalikult palju erinevaid spordialasid. EOK kaasfinantseerib programmi eeldusel, et kohalikud omavalitsused panustavad vähemalt sama suures ulatuses kui EOK. 2025/26 õppeaastal on „Sport koolis” programm 41 koolis, 13 maakonnas ja 27 kohalikus omavalitsuses. Alates 2026. aastast koordineerib programmi SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus.



SPORT KOOLIS

222

kooli LKK
võrgustikus (2025.
aasta lõpuks)

380

osalejat sügis-
seminaril
Tallinnas

3,60

rahulolu (4. klass,
LKK) vs 3,53
(mitte-LKK)*

3,25

rahulolu
(8. klass, LKK)
vs 3,18
(mitte-LKK)*



UUED ÕIGUSAKTID 2025 – LIIKUMIST TOETAV SEADUSRAAMISTIK

Koolihoovide kasutamine – temperatuuripiirangute kaotamine

Jõustus uus [seadus](#)⁹, mis reguleerib tervisekaitsenõudeid koolidele. Seadus ei too enam välja temperatuure, mil võib teha õuetunde. See annab koolidele oluliselt rohkem vabadust õpilastega suusatada ja uisutada.

Määruse põhiread (liikumisaktiivsus)

§13 Tervise edendamise kavandamine: Tervise edendamise eesmärgid sõnastatakse kooli arengudokumentides; tervise hoidmise oskuste arendamine on osa kooli õppekavast.

§14 (2) Kooli päevakavas peab olema õpilastele ette nähtud võimalus liikuda õues vähemalt 20 minutit järjest (näiteks õuevahetund või õuesõppe tunnid).

§14 (3) Õpilasel peab olema võimalus liikuda õppetunni jooksul õpiülesandeid täites või võimalus eraldi sirutuspausideks.

§14 (1) Füüsilise õppe- ja kasvukeskkonna kujundamisel tuleb kasutada mitmekülgseid ja turvalisi liikumisvõimalusi ning pakkuda mängu- ja spordivahendite kasutamist nii õues kui ka siseruumides.



VV määrus nr 52 (07.07.2025) – õppekeskkonna nõuded

Sotsiaalministeeriumi algatusel jõustus 1. septembrist 2025 valitsuse määrus nr 52 „Nõuded statsionaarse õppega üldhariduskooli õppekeskkonnale, terviseriskide ohjamisele ja riskitegurite vähendamisele õppekeskkonnas ning õppe ja kasvatuses korraldamisele“.

Õpetajate kutsestandardid (alates 1.09.2025)

Koostöös õpetajate kutsestandardite töörühmaga jõustusid 1. septembrist 2025 uued õpetajate kutsestandardid, milles on õpetaja kohustuslike kompetentsidena kirjas õppijate toetamine tervist ja liikumist toetavate tegevuste kaudu. Samuti väärrib märkimist Sotsiaalministeeriumi jõul teostatud Praxis uurimus sekkumiste tõhususe kohta.

LIIKUMISÕPETAJATE KOOLITUSPÄEV SISEKAITSEAKADEEMIAS

Uue algatusena kasvas ministeeriumide vahelise töögrupi ideest välja liikumisõpetajate koolituspäev Sisekaitseakadeemias. Tutvustati kaitseväge ja Sisekaitseakadeemia kehalise võimekuse katseid ja nende sooritamise taset. Samuti käidi liikumisõpetajate suvekursustel rääkimas kaitseväge ja Sisekaitseakadeemia katsetest, et anda õpetajatele reaalne pilt ootustest.

Mõju ja edasised sammud

Koostöö Kaitseministeeriumi ja Sisekaitseakadeemiaga annab liikumisõpetajatele kaitseväge kehalise ettevalmistuse ootustest uue perspektiivi.

Planeeritakse jätkutegevusi 2026. aastal.

LIIKUMISÕPETAJATE SUEKOOOL LIISU

10.–12. juunil toimus Kääriku Spordikeskuses Valgamaal üheksandat korda liikumisõpetajate suvekool LIISU, mis tõi kokku ligi 100 osalejat üle Eesti: liikumisõpetajad, klassiõpetajad, lasteaiaõpetajad, liikumise huviringide juhendajad ja treenerid. Suvekooli läbiv joon on õpetajalt õpetajale õppimine ja praktilised tegevused. Sel korral said osalejad valida 14 erineva tunni vahel, mille käigus pani iga osaleja vastavalt oma õpilaste vanusegrupile kokku sobiva tunniplaani. Osalejad hindasid kõrgelt LIISU programmi, kogukond-



likku tunnet, võimalust jagada kogemusi, õppida üksteiselt ja toetada seeläbi õpetajate liikumisrõõmu ja heaolu.

RAHVUSVAHELINE SEMINAR „B-BEST WAY TO MOVE – HOW TO MAKE ESTONIA MOST ACTIVE NATION IN EUROPE?“

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse eestvedamisel toimus 14.–15. jaanuaril Tallinnas rahvusvaheline seminar „Kuidas teha Eestist liikuvaim rahvas Euroopas?“. Selle eesmärk oli jagada erinevate riikide parimaid praktikaid ja vahetada liikumisaktiivsuse tõstmise kogemusi. Seminaril esinesid liikumisharrastuse edendajad Soomest, Rootsist, Taanist, Lätist, Belgiast, Luksemburgist, Prantsusmaalt, Hollandist, Itaaliast, Suurbritanniast, Eestist ja mujalt. Tutvustati algatusi, mis muudaksid avaliku ruumi liikuma kutsuvaks, looksid õues liikumisvõimalusi, tõtaksid mängu ja meelelahutuse kaudu liikumisaktiivsust, ning muid programme ja projekte.

LIIKUMISKONVERENTS „KÄÄRIKU KÄRAJAD – TERVE EESTI EEST!”

8.–9. oktoobril toimus Kääriku Spordikeskuses Valgamaal juba kolmandat korda Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse korraldatud liikumiskonverents „Kääriku Kärajad – Terve Eesti eest!”. Konverentsile kogunes umbes 120 osalejat ning see tõi kokku ministeeriumide, teadusasutuste, kohalike omavalitsuste, haridusasutuste, spordiliitude, spordikeskuste ja teiste partnerite esindajad. Konverents keskendus eestlaste identiteedile, avalikule ruumile, kohalike omavalitsuste rollile ning liikumisaktiivsuse ühisele edendamisele üle Eesti.

Kahe päeva jooksul astusid teiste hulgas üles kultuuriminister Heidy Purga, kaitseminister Hanno Pevkur, taristuminister Kuldar Leis, regionaalminister Hendrik Johannes Terras ning EOK president Kersti Kaljulaid, samuti teadlased, kirjanikud ja praktikud. Konverentsil esitleti ja allkirjastati „Eesti rattastrateegia 2040” ning tutvus-



tati liikumisaktiivsuse tegevuskava edasisi suundi. Konverentsi modereerisid ERR-i ajakirjanikud ja liikumisharrastajad Margit Kilumets ja Juhan Kilumets.

Konverents pälvis ka meediatähelepanu. LHKK juhatuse liige rääkis Kuku „Hommikuraadios” ja Kanal 2 hommikusaates, kuidas eestlasi rohkem liikuma saada. Sotsiaalmeedias kajastati üritust reaalajas. Liigume Instagramis jagati kohapealt muljeid ja tsitaate, konverentsi otseülekannet vahendas sport.delfi.ee ning üritust kajastas sport.postimees.ee. Pärast üritust jagati Kääriku seminari muljeid Raadio 2 „Spordi-uudistes”, Vikerraadio „Spordipühapäeva” saates koos psühholoog Andero Uusbergi ja näitleja Hendrik Kalmetiga ning Vikerraadio „Võimla” saates.

RATTATEEDE JA JALGTEEDE TARISTU ANDMETE KORRASTAMINE

Kliimaministeeriumi ja Transpordiameti tellimisel alustati 2025. aastal ettevalmistusi, et korrastada rattateede ja jalgteede taristu kaarti ja muid andmeid. Eesmärk on korrastada taristu olemasoleva olukorra andmestik ja kaardikihid ning puuduvad ühendused. 2025. aastal toimusid uuringu ettevalmistused ning 2026. aastal viiakse läbi hange, et leida töövõtja, kes aasta lõpuks ka tööd teostaks.

Olulisus tegevuskava jaoks

Korrastatud rattateede andmestik võimaldab mõõta rattakasutuse potentsiaali ja seada taristu arendamisel prioriteete. Andmed lõimuvad rattastrateegia 2040 rakendamise seiresüsteemiga.

KAMPAANIAD JA KOMMUNIKATSIOON

Liikumiskuu ja spordinädala reklaami- ja kommunikatsioonikampaania

Spordinädal on üleeuroopaline liikumiskampaania, mille eesmärk on tõmmata kehalisele aktiivsusele ja tervislikele eluviisidele suuremat tähelepanu. Spordinädal toimub igal aastal 23.–30. septembril ja on mõeldud kõigile, olenemata vanusest, soost või füüsilistest võimetest. 2015. aastal Euroopa Komisjoni ellu kutsutud Euroopa spordinädala osalejate arv on iga aastaga kasvanud. Mullu korraldati spordinädalat 40 erinevas riigis ning kokku toimus ligi 50 000 liikumissündmust, milles osales üle 15 miljoni inimese.

Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse eestvedamisel on Eestis hakatud septembrit tähistama liikumiskuuna, mille üks osa on 23.–30. septembrini toimuv spordinädal. Nende raames toimus eelmisel aastal 1185 liikumissündmust, kus inimesed osalesid 234 436 korda (2024. aastal 230 579, st kasv 1,7%). Sündmuste elluviimisele andis hoogu 702 organisatsiooni, mh koolid ja lasteaiad.

2025. aasta spordinädala reklaami- ja kommunikatsioonikampaania keskne sõnumi oli „Liikumine on seltskond!“, rõhutades liikumise sotsiaalset ja kogukondlikku väärtust. Kommunikatsiooni- ja reklaamitegevused olid suunatud peamiselt kolmele sihtrühmale: 25–45-aastastele naistele kui perede ja kogukondade eestvedajatele, 18–29-aastastele noortele kui sõnumi levitajatele ning 45+ vanuserühmale, kelle liikumisharrastuses osalemist sooviti kasvatada.

Koos reklaamiagentuuriga Watson ja meediaagentuuriga MediaBroker korraldatud reklaamikampaania kestis 8.–30. septembrini ning hõlmas televisiooni, raadiot, digi- ja välimeediat, sotsiaalmeediat, PR-tegevusi ning kõneisikute kaasamist, sh dirigent Kuldar Schütz, Kätlin Hõbemägi jooksuplubi Kopli Sörk, rattaklubi eestvedaja Hanna Taaramäe, EOK president Kersti Kaljulaid, kirjanik Valdur Mikita, haridus-, kultuuri- ja sotsiaalministrid, maakondlike spordiliitude esindajad jt.

Kampaania saavutas tänu hoolikalt valitud kommunikatsiooni- ja turundustegevustele piiratud eelarve kiuste laia nähtavuse. LED-välimeedia tõi 3,1 miljonit kontakti, televisioon jõudis parima eetriaajaga nähtavusega ja 1,9 miljoni kontakti katmisega 40,6%-ni. Raadios kuulis kampaaniat 177 390



inimest. *Online-meedias* jõuti 485 000 inimeseni ning koguti 4,7 miljonit näitamist. Klikiäär 0,60% ületas prognoosi kahekordselt. Spordinädalat kajastati ligi 30 meediaväljaandes ning koostöös ERR-iga jõudis sügisel ETV „Terevisiooni” hommikusaates eetrisse kümme üheminutilist lõiku. Oma kanalites avaldati liikumiskuu ja spordinädala ajal 11 pressiteadet ning Facebookis ja Instagramis ca 500 sotsiaalmeediapostitust, mis levisid tasuliselt ja orgaaniliselt 151 000 inimeseni.

Euroopa liikuvusnädal

16.–22. septembril toimub iga-aastane Euroopa liikuvusnädal (European Mobility Week), mis on Euroopa Komisjoni juhitud teadlikkuse tõstmise kampaania säästva linnaliikuvuse teemal. 2025. aasta teema oli „Liikuvus kõigile”, mis tähendab, et transport on kättesaadav, ligipääsetav, taskukohane, turvaline ja jätkusuutlik kõigi inimeste jaoks, sõltumata sissetulekust, asukohast, soost või võimetest. Eestist osales liikuvusnädalal tänavu rekordarv kohalikke omavalitsusi (9), kelle tegevustest saab täpsema ülevaate [2025. aasta Euroopa liikuvusnädala kokkuvõttes](#)¹⁰.

Liikumisauhindade (sotsiaal)meedia-kampaania

Liikumisauhindade jagamine on Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse algatus, mille eesmärk on tunnustada inimesi, organisatsioone ja algatusi, kes innustavad eri vanuses inimesi rohkem liikuma ning aitavad kujundada tervemat ja aktiivsemat ühiskonda. 2025. aastal anti liikumisauhinnad esmakordselt üle EOK Spordiaasta Tähtede galal 28. detsembril Alexela kontserdimajas, sidudes liikumisharrastuse edendajate tunnustuse sel moel spordiaasta suurima piduõhtuga.

Kandidaate sai esitada kolmes kategoorias – „Lapsed liikuma”, „Liikumissõber” ja „Liikumistegu” – kuni 17. novembrini. Neid hindas žürii, kuhu kuulusid Eesti Olümpiakomitee, Kultuuriministeeriumi, Sotsiaalministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi, Tartu Ülikooli Liikumislabori, Tervise Arengu Instituudi, Eesti Tööandjate Keskliidu, Eesti Linnade ja Valdade Liidu ning Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse esindajad. Kokku esitati 115 kandidaati, mis ületas ootusi ja kinnitas, et sedalaadi algatuse vastu on suurt huvi. Eriti aktiivselt osalesid kohalikud omavalitsused.





„Lapsed liikuma 2025“ auhinna pälvis füüsilist aktiivsust monitooriv rakendus FitSphere, mille meeskond korraldab juba kuuendat aastat üle-eestilist sammuväljakutset haridusasutustele. 2025. aasta sammurallis osales 208 haridusasutust ning koguti üle 1,1 miljardi sammu. Tunnustuse „Liikumissöber 2025“ sai AS Mainor, kes on Ülemiste City 18 000 inimese liikumisaktiivsuse edendamisel teinud liikumisväljakutsete, sporditaristu ja kogukonnaürituste kaudu järjepidevat tööd. Auhinna „Liikumistegu 2025“ võitsid kogukondliku algatuse Kopli Sörk eestvedajad – kahe naabri ideest kasvas vähem kui aastaga välja üle-eestiline sörgiliikumine, mis ühendab tänaseks enam kui 40 kogukonda Tallinnast Kuressaareni ning Tartust Jõhvini.

Liikumisauhindade (sotsiaal)meediakampaaniat toetasid aktiivsed kommunikatsioonitegevused oktoobrist detsembrini. Kampaaniat alustati oktoobrikuisel suurüritusel – liikumiskonverentsil Käärikul, millele järgnes avalik kommunikatsioon kandidaatide esitamise kohta kuni laurea-tide väljakuulutamiseni. Koos reklaamiagentuuriga Watson toodeti videoid, mida kasutati nii orgaanilistes kui ka tasulistes

sotsiaalmeediapostitustes Facebookis ja Instagramis. Novembris toimunud sotsiaalmeediakampaania jõudis 500 euro suuruse eelarvega 74 000 inimeseni ning kogus 145 000 vaatamist. Kampaaniat toetasid pressiteated, mis aitasid hoida kampaaniat pildil kogu selle kestuse jooksul ning suurendasid algatuse usaldusväarsust ja nähtavust. Kokku esitati Liikumisauhindadele 115 kandidaati, mis ületas ootuseid ja kinnitas, et uue algatuse vastu tunti suurt huvi. Kandidaadid esindasid väga erinevaid valdkondi ja piirkondi, näidates liikumisharrastuse mitmekesisust Eestis.

Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse kommunikatsioonikanalid

Liikumisharrastuse kompetentsikeskus kasutab aktiivselt nelja peamist kommunikatsioonikanalit.

[Facebooki](#)¹¹ lehel „Liigume“ oli detsembri seisuga 21 800 jälgijat ning aasta jooksul koguti kokku üle 3 miljoni vaatamise. Videosisu kasvas hüppeliselt – 3-sekundilisi vaatamisi oli 397 444 (+236%) ning 1-minuti pikkuseid vaatamisi 29 448 (+326%). See näitab, et sisu ei jõua inimesteni mitte ainult kerimise pealt, vaid suudab neid ka sisuliselt kinni hoida. On märkimisväärne, et 62% vaatamistest tuleb mittejälgijatelt, mis kinnitab kanali rolli uute inimeste kõnetamisel.

Populaarseimaks sisutüübiks kujunes Reels (39,7% vaatamistest), millele järgnesid lingipostitused (26,5%) ja fotod (15,4%). [Lehe Instagrami](#)¹² kanalil oli detsembri lõpu seisuga 2348 jälgijat ning aasta kokkuvõttes registreeriti 358 100 vaatamist ja 130 100 unikaalset kasutajat. Ka seal domineeris Reels (71,4% vaatamistest), kaasatus kasvas 100% ning lingiklikke tuli 1300 (+319%). [Kodulehekülge liigume.ee](#)¹³ külastas 2025. aastal kokku 73 645 inimest, kellest 71 191 (6100 kuus) olid uued küllastajad. Keskmine külastus kestis 1 minut ja 8 sekundit ning suurim liiklusallikas oli orgaaniline otsing.



LHKK igakuine partnerite uudiskiri¹⁴ jõuab ca 255 liikumisvaldkonna eksperdini – maakondlike spordiliitude esindajate, liikumisaktiivsuse tegevuskava võrgustiku liikmete, EOK ja selle võrgustiku liikmeteni. 2025. aastal saadeti välja 12 uudiskirja, mille keskmine avamismäär oli 62% ja klikimäär 25%. Mõlemad näitajad ületavad valdkonna keskmist märkimisväärselt.

Omakanalite kõrval kasutatakse kampaaniate ja sisu võimendamiseks aktiivselt liikumisaktiivsuse tegevuskava võrgustiku partnerite kanaleid, sh ministeeriumide, maakondlike spordiliitude ja teiste partnerite (nt kohalike omavalitsuste) sotsiaalmeedia- ja kommunikatsioonikanaleid. Tänu sellele jõuavad sõnumid veelgi suurema auditooriumini.

MUUD PROJEKTID JA ALGATUSED

Liikumisharrastuse treeneri kutsestandardi uuendamine ja õppekava rakendamine

Liikumisharrastuse kompetentsikeskus ajakohastas koos Tallinna Ülikooli ja Tartu Ülikooliga liikumisharrastuse treeneri õppekavasid, et toetada süsteemselt inimeste liikumisaktiivsuse kasvu. Kui 2024. aastal uuendati liikumisharrastuse abitreeneri (EKR 3) taseme õppekava, siis 2025. aastal uuendati liikumisharrastuse nooremtreeneri (EKR 4) õppekava.

Õppekavade aluseks on kehalise kirjaoskuse kontseptsioon, mis käsitleb liikumist kui õpitavat oskust ning toetab positiivse ja kestva liikumisharjumuse kujunemist kogu elukaare vältel. Uuendatud õppekavad keskenduvad praktiliste oskuste arendamisele ning treeneri rollile inimese füüsilise, psühholoogilise ja sotsiaalse võimekuse toetajana.

2025. aastal viidi läbi kaks EKR 3 koolitust ja üks EKR 4 tasemekoolitus. EKR 4 koolitus toimus 50 akadeemilise tunni mahus, hõlmates teoreetilisi ja praktilisi õppevorme ning keskendudes erinevate sihtrühmade, sh vanemaealiste ja erivajadustega inimeste juhendamisele.

31.03.2026 seisuga on Eestis 78 liikumisharrastuse treenerit, neist 55 EKR 3 tasemel ja 23 EKR 4 tasemel. Huvi liikumisharrastuse treenerikutse vastu kasvab. See peegeldab vajadust toetada üha rohkemate inimeste liikumisteekonda pädevate juhendajate abil.

Koolitustele on oodatud liikumisentusiastid, treeningute juhendajad, liikumisõpetajad ning erinevate spordialade treenerid, kes soovivad panustada inimeste tervisesse ja liikumisaktiivsuse kasvu. Selline lähenemine

tugevdab kogukondlikku liikumiskultuuri ning toetab eesmärki, et iga inimene leiaks endale sobiva ja meeldiva liikumisviisi.

Liikumisharrastuse treenerikutse kohta saab lähemalt lugeda [liigume.ee kodulehelt](http://liigume.ee/koduleht)¹⁵.

Viimsi ja Keila omavalitsuste koostööprojekt eakate liikumisaktiivsuse tõstmiseks

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus viis 2025. aastal ellu praktilise koostööprojekti Keila ja Viimsi omavalitsustega, et testida kohalikul tasandil toimivaid mudeleid, millega toetada eakate kehalist aktiivsust. Projekt lähtus põhimõttest, et liikumisharrastus peab olema kättesaadav, juhendatud ja sotsiaalselt kaasav – eriti nende jaoks, kellel puudub harjumus regulaarselt liikuda või kelle tervislik seisund nõuab kohandatud lähenemist.

„Terve Keila liigub”

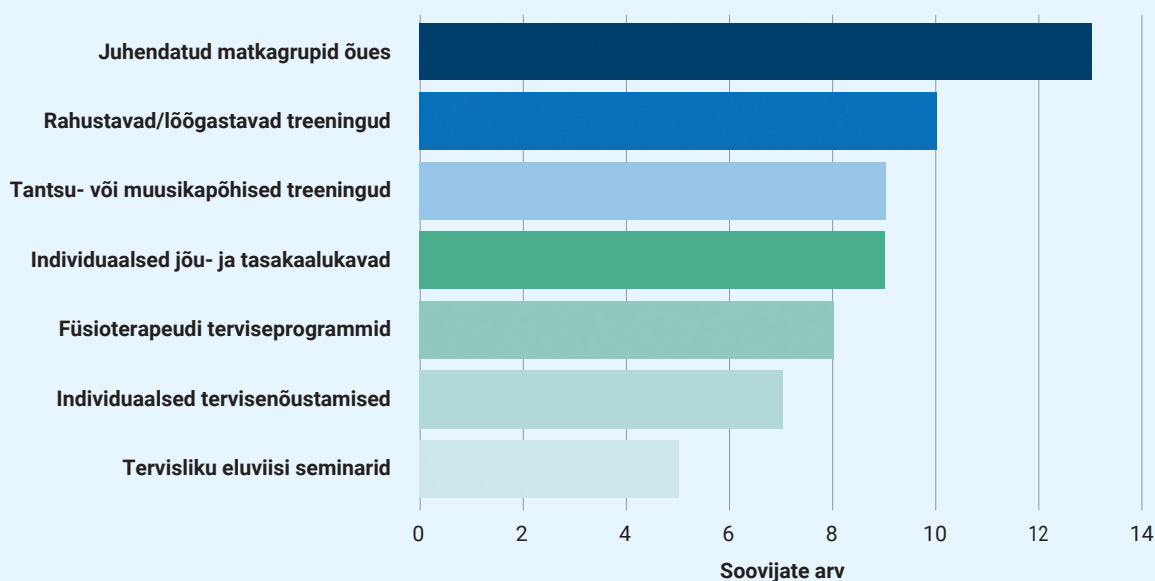
Keila linnas viidi 2025. aasta kevadel läbi treeningprogramm „Terve Keila liigub”, mis oli suunatud kõigile Keila 50+ elanikele. Programm kestis 7. aprillist 20. juunini 2025 ning

sisaldas nelja iganädalast treeningut erinevates formaatides ja asukohtades: Shindo venitustreeningud Keila Tervisekeskuses, Asahi võimlemine Keila Keskpargis, jõutreeningud Keila Kooli staadionil ning kepikõnd samal staadionil laupäeviti. Kõik treeningud olid osalejatele tasuta.

Programmi lõpus viidi läbi rahuloluküsitlus, millele vastas 17 osalejat: 14 naist ja 3 meest. Osalejate vanuseprofiil oli lai: 65–68-aastaseid oli 8, 70–74-aastaseid 2, vanuses 75–79 osalejaid 6 ning üks osaleja oli vanusevahemikus 80–84 aastat. Peamised osalemise põhjused olid tervise hoidmine ja parandamine, aktiivne vaba aja veetmine ning suhtlemine ja sotsiaalne aspekt.

Küsitluse tulemused näitasid, et Keila eakate treeningprogramm on osalejate seas kõrgelt hinnatud. Selle tugevusteks on kvaliteetne juhendamine, hästi toimiv korraldus ja positiivne treeningkogemus, mis kõik toetavad nii füüsilist aktiivsust kui ka sotsiaalset ja emotsionaalset heaolu. Samas selgus, et osalejas-kond on sooliselt tasakaalust väljas – meeste kaasamine nõuab sihitut teavitust ja atraktiivsemaid formaate. Ilmnes, et ka osalejate treeningkogemus on erinev, mistõttu soovi-

Tulevikus soovitud teenused



tatakse tulevikus luua tasemepõhised programmid algajatele ja edasijõudnutele.

Tulevikuvajaduste küsitluses sooviti enim juhendatud matkagruppe õues, rahustavaid ja lõõgastavaid treeninguid, tantsu- või muusikapõhiseid ning individuaalseid jõu- ja tasakaalukavade treeninguid. Keila kogemuse põhjal kujunesid selged suunad edasisteks sammudeks: programmi laiendamine loodus- ja taastumistegevustega, isiklikumate lahenduste pakkumine (füsioteraapia, jõu- ja tasakaalukavad) ning digitaalse ja kogukondliku teavituse arendamine uute osalejate kaasamiseks.

Pilootprojekti olulisema tulemusena selgus, et osalejad väljendasid valmidust tasuta liikumisjuhendaja teenuse eest edaspidi ka omal kulul. See on märkimisväärne signaal – kui inimene on kord liikumisharjumuse omandanud ja selle positiivset mõju kogenud, muutub regulaarne juhendatud treening tema jaoks väärtuseks, mille eest on ta valmis maksma. Keila kogemus kinnitab, et omavalitsus ei pea olema püsiv rahastaja. Piisab, kui anda esimene tõuge ja tagada turvaline keskkond harjumuse tekkeks. Kohaliku omavalitsuse olulisim panus on projektide käivitamine. Madala lävega, tasuta kättesaadav pilootprogramm aitab ületada esimese sammu barjääri ja näitab, et liikumine on võimalik ja meeldiv ka vanemas eas.

Viimsi liikumisprojekt „Võhma juurde ja sõpru ka“

Viimsi vallas viidi 2025. aastal ellu vanuserühmale 55+ suunatud liikumisprojekt „Võhma juurde ja sõpru ka“. Selle eesmärk oli suurendada liikumisaktiivsust ning toetada tervislikku ja sotsiaalselt aktiivset eluviisi. Projekt keskendus looduses liikumisele, pakkudes tasuta juhendatud treeninguid Karulaugu, Rohuneeme ja Tädu terviseradadel.



Aprillist oktoobrini toimus 26 treeningkorda, kus pakuti mitmekesiseid liikumisvõimalusi: liikumisharrastus, kepikõnd, võimlemine, välijõusaali harjutused, füsioterapeudi juhendamine ja loodusretk. Treeningutel osales keskmiselt 8–12 inimest vanuses 49–82 aastat, kellest enamiku moodustasid naised. Valdavalt osalesid juba liikumisharjumusega inimesed, keda motiveeris võimalus veeta koos teistega tervislikult aega.

Tagasiside põhjal hinnati programmi kõrgelt. Esile toodi kvaliteetset juhendamist, head korraldust ning positiivset mõju nii füüsilisele kui ka vaimsele heaolule. Sarnaselt Keila kogemusele ilmnes vajadus pöörata rohkem tähelepanu meeste kaasamisele ning arendada tasemepõhiseid treeninguid erineva ettevalmistusega osalejatele.

Projekt viidi ellu koos Viimsi Pensionäride Ühendusega ning seda toetasid eri valdkondade spetsialistid. Viimsi kogemus kinnitab, et juhendatud ja kogukonnapõhine liikumine aitab kujundada püsivamaid liikumisharjumusi ning toetab tervena vananemist.

kasutatakse statistiliselt usaldusväärse arvu kasutajatega võrdlusgrupi analüüsi. Riikliku süsteemi tasandi lõimitakse sotsiaalhoolekande ja tervishoiuplatvormid;

3) pikaajaliselt (pärast 2. etappi): skaaleeritav ja kulutõhus heaoluplatvorm „Tervisetugi”: nii kitsalt kukkumiskõikide vanemaealiste sihtrühmas kui ka muudes sotsiaalhoolekande- ja tervishoiusüsteemides. Sh laiendatakse „Tervisetoe” kontseptsiooni sarnaselt Norra mudelile 12-nädala käitumismuutuse programmideks 5 harjumusmoodulina:

- tervisliku liikumisharjumuse kujundamine;
- tervisliku toitumisharjumuse kujundamine;
- sõltuvusainetest ja suitsetamisest loobumine;
- alkoholitarbimise vähendamine;
- unehäiretest vabanemine.

Projekti on kaasatud lai partnerluskonsortium: digitaalse platvormi arendaja HeiaHeia Oy (Soome), teaduspartnerid TalTech E-tervise keskus, Metroser AS ja Tervise Arengu Instituut, Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon VATEK, sihtrühma kaasamise partner MTÜ Kuldne Liiga, pilootomavalitsused ning strateegiliste partneritena Kultuuriministeerium ning Justiits- ja Digiministeerium.

Projekti väljund on tõenduspõhine mõjuhindangu aruanne, nõustajate juhendmaterjalid ning poliitikasoovitused. Need pakuvad sisendit 2. etapi skaaleerimisele üle Eesti, eesmärgiga jõuda vähemalt kümnesse maakonda. Iga ennetatud kukumisega seotud haiglaravi hoiab kokku keskmiselt üle 3000 euro, mis kinnitab projekti ühiskondlikku ja majanduslikku mõju.

Maakonna spordiliitude toetusmeetmed

Liikumisharrastuse kompetentsikeskus toetab maakonna spordiliitude toetusmeetmetega, mille

eesmärk on tutvustada maakonnas erinevaid liikumisvõimalusi, suurendada inimeste igapäevast kehalist aktiivsust ning kujundada eri vanusegruppides püsivaid liikumisharjumusi. Oluline fookus on kaasaval ja tervist toetaval liikumisel, kus rõhk ei ole võistlemisel, vaid liikumiskõikide, kättesaadavusel ja esimestel positiivsetel kogemustel.

Kõiki tegevusi koordineerisid maakonna spordiliidud, kes viisid neid ellu tihedas koostöös kohalike partnerite ja spordiklubidega. See võimaldas arvestada iga maakonna eripäradega ja pakkuda inimestele just nende piirkonna vajadustele vastavaid liikumisvõimalusi.

2025. aastal rakendati kolme toetusmeetet. Südamekuu ja õuekuu ning Spordinädala meetmete kaudu (kuni 1000€ maakonna kohta) toetati eelkõige kogukondlikke ja elukaareüleseid liikumistegevusi nagu avatud treeningud, liikumispäevad ja õues toimuvad ühistegevused, mis aitavad tuua liikumise inimeste argiellu. Lasteaedadele suunatud toetusmeetme kaudu (kuni 2500€ maakonna kohta) keskenduti varajase liikumisharjumuse kujundamisele, toetades õues liikumist, õpetajate ja lastevanemate teadlikkuse kasvu ning praktiliste oskuste arendamist, et muuta liikumine laste igapäeva loomulikuks osaks. Lasteaedades toimus tihe koostöö maakonna haridusasutuste terviseedendajatega, mis aitas tegevusi paremini siduda igapäevase õppe- ja kasvukeskkonnaga. Kõik meetmed lähtusid põhimõttest, et liikumine peab olema kõigile kättesaadav, mitmekesine ja innustav, aidates kujundada tervemat ja aktiivsemat elukeskkonda üle Eesti.

Liikuma Kutsuv Omavalitsus

Liikuma Kutsuv Omavalitsus on SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse [tööriistakast kohalikele omavalitsustele](#)¹⁷, et edendada liikumisaktiivsust. 2025. aastal täiendati tööriistakasti uute materjalidega.



Rahvusvaheline koostöö

Riiklikus strateegiadokumendis „*Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030*”¹⁸ on visiooniks seatud, et aastal 2030 vastab eestimaalaste vaimne ja kehaline tasakaal ning heaolu Põhjamaade tasemele. Seetõttu korraldab Liikumisharrastuse kompetentsikeskus igal aastal õppereisi Põhjamaadesse, et õppida tundma parimaid praktikaid ja teenusmudeleid. 2024. aastal külastati Soome liikumisharrastuse ja spordi eestvedajaid. 2025. aasta mai lõpus toimus õppereis Norrasse, mille käigus tutvuti uuenduslike lahendustega liikumisharrastuse ja tervisedenduse valdkonnas. Eesti delegatsiooni kuulusid Taire Ojala Pärnumaa Spordiliidust, Lily Allas Jõulumäe Tervise- spordikeskusest, Janne Tomberg Harku vallast, Evelin Kruusalu Tervisekassast ning Henek Tomson, Maiu Merihein, Kertu Tort ja Kaili Uusmaa Liikumisharrastuse kompetentsikeskusest.

Külastati mitmeid asutusi Trondheimis ja Oslos, sh Frisklivssentralit (*Healthy Life Centre*) – kohaliku omavalitsuse teenuskeskust, mis pakub tuge tervisekäitumise

muutmiseks. Samuti külastati Tippspordikeskust Olympiatoppenit, kus teaduspõhine lähenemine toetab tippsporti, ja Norra Teadus- ja Tehnikaülikooli (NTNU), mille teadusuuringud seletavad tõenduspõhiselt, kuidas liikumine mõjutab elukvaliteeti ja meie vananemist ning vähendab haigusriske.

„Minule kui tervisedendajale avaldas muljet, kuidas Frisklivssentrali kontseptsiooni kohalikes omavalitsustes rakendati. Fookuses on ennetus ja eluviisi nõustamine, mis tuginevad motiveeriva intervjuerimise tehnikatele. Tuge pakutakse praktiliste oskuste ja harjumuste kujundamisel,” rääkis Janne Tomberg Harku vallast. Ta lisas, et on seda kogemust jõudnud jagada ka Harjumaa tervisedendajate võrgustikus.

NTNU teadlased Ulrik Wisløff ja Dorthe Stensvold tutvustasid teaduspõhiseid tulemusi, mille kohaselt võib tervist toetav eluviis lisada inimese elueale kuni 24 aastat, millest 14 aastat on otseselt seotud liikumisega. „Näiteks piisab juba 30 minutist tugeva intensiivsusega liikumisest nädalas, et vähendada südame-veresoonkonna-

haigustesse suremust kuni 50% võrra. Samuti aitab liikumine ennetada dementsust, kuna tugev süda tähendab ka paremat ajutalitlust,” võttis Taire Ojala Pärnumaa Spordiliidust kokku tippteadlaste värskemad uuringutulemused.

Teadlased tõid esile Norra pikaajalise terviseuuringu HUNT, mille andmed on kujundanud riiklikku tervisepoliitikat ja toetanud mitmeid rahvusvahelisi teadusprojekte. Uuringus on osalenud üle 250 000 inimese alates 1984. aastast.

Õppereisil käsitleti ka ühiskondliku vananemisega seotud väljakutseid. Kuna eluiga pikeneb, seab see tervishoiusüsteemile suurema koormuse. Hetkel kulub Norras 97% tervishoiukuludest ravile ja vaid 3% ennetusele. Eestis investeeris Tervisekassa 2024. aastal haiguste ennetusele ja terviseedendusele 1,4% eelarvest. Ekspertid kutsuvad üles muutma fookust – rohkem tuleks investeerida ennetusse ja tervisekäitumise kujundamisse.

Külastati ka Åsvangi kooli, kus õuesõpe ja mängulisus on hariduse keskmeks ning õpilaste heaolu teadlikult esikohal. „Koolis on erivajadustega õpilased liidetud tavaklassidesse ja koolimajades on neile tagatud sujuv ligipääs. Õppetöös püütakse õppeaineid omavahel siduda. Näiteks õpiti liikumisõpetusega paralleelselt geograafiat ja loodusõpetust. Eriti tore oli näha, et ka viimasajus oli õues õppimine normaalsus,” rääkis Norra õppereisi korraldaja ja Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse teadusjuht Henek Tomson.

Ka Lily Allas Jõulumäe Tervisespordikeskusest pidas Norra kooli lähenemist, kus õppeained lõimitakse sujuvalt erinevatesse tegevustesse, pidades samas oluliseks ka lapse vaadet, huvitavaks kogemuseks. „Õppekava ja õpitegevusi luues arvestatakse ka nende arvamustega, kellele tegevused on mõeldud,” sõnas ta. Tervikuna oli uuringute

ja visiitide põhjal selge – liikumine ja tervislik eluviis ei ole ainult sportlikele inimestele, vaid igaühele, kes soovib elada pikemat ja kvaliteetsemat elu.

Õppereisi tulemusel käivitus mitu jätku-tegevust ka Eesti kontekstis. Trondheimi linna liikuvusplaneerijat Anders Berg lldstadi kutsuti esinema iga-aastasele liikumisseminarile „Kääriku Kärjad”, kus ta tutvustas Trondheimi näitel aktiivse avaliku ruumi kujundamise parimaid praktikaid. Norra reisist tulenes ka Frisklivssentrali ehk tervisliku elu keskuse kontseptsiooni väljatöötamine Eesti kontekstis heaolutehnoloogiate innovatsiooniprogrammis. Norra teadus- ja tehnoloogiaülikooliga loodud kontakt viis Anders Revdali kutsumiseni 2. detsembril 2025 toimunud teadusasutuste koostööpäevale „Liikumine toob heaolu”. Seal tutvustas ta NTNU tippteadusel põhinevat Mia Health tõenduspõhist liikumiskohandust ning avas väljavaated selle eestikeelseks kohandamiseks 2026. aastal.

ERASMUS+ projektid – aktiivsed projektid 2025, tulemused ja partnerid

2025. aastal taotleti mitmes rahvusvahelises koostööprojektis Euroopa Liidu meetmest Erasmus+ Sport rahastust, et arendada liikumisharrastuse valdkonda. Meede toetab spordi ja kehalise aktiivsuse edendamist üle Euroopa, mida tehakse tugevdades riikidevahelist koostööd. Selleks jagatakse häid praktikaid ja arendatakse uuenduslikke lahendusi, mis aitavad inimestel rohkem ja tervislikumalt liikuda. Rahvusvahelised koostööprojektid koondavad spordialaliite, teadusasutusi, terviseedendusorganisatsioone ja avaliku sektori asutusi eri riikidest ühise eesmärgi nimel – et luua tõendus-põhiseid, praktilisi ja ülekantavaid lahendusi, mida saab rakendada nii rahvusvahelisel kui ka kohalikul tasandil. Projektid valiti välja erakordselt tihedas konkurentsis – Erasmus+ Sport 2025 taotlusvoorus esitati kokku 1039 taotlust, millest valiti välja 124 projekti.



ROUTES – Euroopa loodusradade raamistik (2026–2028)

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus osaleb aastatel 2026–2028 Erasmus+ Sport programmi vahenditest rahastatud rahvusvahelises koostööprojekti ROUTES (*Responsible Overall Use of Trails through a Framework for a European Standard*). Projekt valiti välja Erasmus+ Sport 2025 taotlusvoorus ning selle eelarve on 400 000 eurot.

Projekti eesmärk on edendada loodusradade ohutut, kestlikku ja eri liikumisviise arvestavat kasutust üle Euroopa. Looduses liikumine kogub üle Euroopa populaarsust. Radade kvaliteet, selgus ja turvalisus mõjutavad otseselt inimeste kogemust, ligipääsu ja keskkonnamõju. Hästi kirjeldatud ja läbi mõeldud rada toetab tervist, vähendab riske ning aitab hoida looduskeskkonda. ROUTES annab võimaluse siduda liikumisharrastuse, keskkonnahoiu ja digiarenduse üheks tervikuks. Selge ja usaldusväärne rajainfo aitab inimestel liikuda rohkem ja turvalisemalt, mis on oluline nii rahvatervise kui ka looduskeskkonna vaatest. ROUTES-i fookuses on

ühtsem ja arusaadavam rajainfo (sh raskusastmed), kestlik rajahaldus ja vastutustundlik kasutus, parem ligipääsetavus ja kaasatus ning digilahenduste kooskõla (kaardiplatvormid, andmestandardid).

Liikumisharrastuse kompetentsikeskus osaleb projektis teadus- ja arendustoe partnerina. Samuti piloteeritakse Eestis koostöös loodulike liikumispaikade haldajatega rabaradade tingimusi (teistes riikides katsetatakse mägi-, metsa-, ranniku- ja linnaäärseid radasid).

Wise Move – mänguline liikumisharrastuse edendamine (2026–2027)

Wise Move pilootprojekti eesmärk on suurendada kehalist aktiivsust eelkõige nende seas, kelle võimalused on seni olnud piiratud. Projekti käigus julgustatakse täiskasvanuid ja lapsi astuma igapäevaelus samme tervislikumate liikumisharjumuste suunas. Läbi mängulise lähenemise muudetakse liikumine projektis osalejatele lõbusamaks ja kaasahaaravamaks. Pilootprojekti eesmärk on kaasata vähemalt 30 000



osalejat kolmest riigist, vähendada osalejate liikumispassiivsust 10% võrra ning suurendada 15% võrra nende osalejate arvu, kes täidavad Maailma Terviseorganisatsiooni liikumissoovitusi. Projekti käigus viiakse mängulised liikumisteedonnad inimeste elukeskkonda. Katsetamispiirkondades luuakse koos kohalike omavalitsuste ning kogukondadega liikumis- ja tervisepunktid.

Osalejad registreerivad end üksi või meeskonnana ning saavad kiipkaardi, millega rada läbides punkte koguda. Süsteem koostab kiipkaardi andmete põhjal liikumisteedonna, arvutab distantssi ja lisab mängus punkte, mis innustavad osalejaid rohkem liikuma. Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse teadusjuht Henek Tomson tutvus projektiga seotud „Beat the Street” lahendusega Suurbritannias Colchesteris. Seal on liikumismäng kaasanud aktiivselt koolilapsi, vanemaid, eakaid ja puuetega inimesi, kinnistades veendumust, et tegu on tõhusa kogukonnakeskse terviseinnovatsiooniga.

Projekti koordineerib Belgia spordiagentuur Sport Vlaanderen. Partneritena osalevad Belgia terviseedenduse instituut VIGeZ, Hollandi terviseuuringute asutus ZorgOnderzoek Nederland Zon, Hollandi InnoSportLab Sport en Beweeg (Innobeweeglab), Prantsusmaa spordiekspertiisi keskus CREPS Rhône-Alpes, Iiri ettevõtte Intellithrive Limited ning Eestist SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus. Projekti rahastab Euroopa Liit Erasmus+ Sport 2025 programmi kaudu ja kogu eelarve on kahe aasta peale 400 000 eurot.

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus osaleb projektis teadus- ja arenduspartnerina, tuues rahvusvahelisse koostöösse Eesti perspektiivi ning tagades, et projektide tulemused jõuavad ka Eesti elanike ja liikumisharrastuse korraldajateni. Eestis on plaanis projekti tehnoloogiat piloteerida 2027. aasta kevadel.

Rahvusvaheline koostöö võimaldab kompetentsikeskusel olla kursis viimaste Euroopa suundumuste ja uurimistulemustega, testida uuenduslikke lähenemisi Eestis ning panustada aktiivselt valdkondlike arenduste ja raamistike kujundamisse.



Teadusasutuste koostööpäev „Liikumine toob heaolu”

2. detsembril 2025 toimus teist aastat järjest SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse korraldatud teadus- ja arenduspartnerite koostööpäev „Liikumine toob heaolu”. Päevale kogunes ca 50 osalejat ülikoolidest, ministriumidest, uurimisinstituutidest, spordiorganisatsioonidest, tervishoiusektorist, vabaühendustest ja erasektorist. Eesmärgiks oli ühendada teadus-, poliitika- ja praktikakogukond, et analüüsida Eesti liikumisaktiivsuse olukorda ning arendada koosloome meetodil uusi lahendusideid.

Ettekanded

Ott Velsberg käsitles andmejuhtimise rolli liikumisaktiivsuse edendamisel. Tema ettekande põhisõnum oli, et ilma süsteemsete andmeteta pole võimalik hinnata, millised sekkumised päriselt toimivad ja kuhu investeerida. Andmed võimaldavad luua paremat linnakeskkonda, tuvastada ohtlikke riskimikke, puuduvaid kõnniteelõike ja alasid, kus inimesed eelistaksid jalakäijana liikuda.



OTT VELSBERG

Justiits- ja Digiministeerium

„Targad andmed, targad otsused – kuidas tekitada efektiivsem sild erinevate asutuste vahele?”

Velsberg rõhutas kõrgväärtuslike andmekategooriate tähtsust, sh liikuvusandmeid, ning tutvustas riigi seniseid investeeringuid andmemajanduse kasutusjuhtude toetamiseks. Velsberg lõpetas kokkuvõttega, et andmemajanduse edendamisel on kõige olulisem koostöö ja teistega arvestamine – tehnoloogia ega rahastus ei asenda institutsioonidevahelist usaldust.

Kerli Ilves andis ülevaate kehalise aktiivsuse käitumise geneetilistest ja psühholoogilistest alustest. Oluline leid oli see, et ühte „aktiivsusegeeni” ei eksisteeri – genee-



KERLI ILVES

Tartu Ülikool / Tervise Arengu Instituut

„Geenid annavad, tahe juhib – mis kujundab meie tervisekäitumist?”

tilised tegurid avalduvad kesknärvisüsteemi, vere- ja immuunsüsteemi ning ainevahetusprotsesside kaudu. Lisaks selgus, et isiksus, eriti meelekindlus, mõjutab mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse (MVPA) taset. Isiksuse eripäradega arvestamine annab laiade isiksusedimensioonide kasutamisest täpsema seletuse edasisele käitumisele.

Suur Viisik (Big Five) on isiksuse viis põhidimensiooni:

- 4) **Neurootilisus** – ärevus, emotsionaalne ebastabiilsus, haavatavus
- 5) **Ekstravertsus** – seltskondlikkus, energilisus, positiivsed emotsioonid
- 6) **Avatus kogemusele** – uudishimu, loominguilisus, intellektuaalne avatus
- 7) **Sotsiaalsus** – usalduslikkus, altruism, koostöövalmidus
- 8) **Meelekindlus** – enesedistsipliin, organiseeritus, kohusetundlikkus, saavutusvajadus

Igal dimensioonil on omakorda spetsiifilised alaomadused. Ilves näitas, kuidas just meelekindluse alaomadustel (nt enese-

distsipliin, organiseeritus) on kehalisele aktiivsusele erinev mõju – mis jääb nähtamatuks, kui vaadata meelekindlust vaid ühe koondnäitajana.

Ilves esitles ka 95 kehalise aktiivsuse sekumise süstemaatilise ülevaate tulemusi. Vaid 20 sekkumist saavutas positiivse mõju, mis püsis üle kuue kuu. Samuti selgus, et teooriapõhisus üksi ei taga edu – käitumise muutmise determinante tuleb aktiivselt mõõta ja mõjutada. Ettekande lõppsõnum oli, et tahet saab disainida ja toetada, kuid see nõuab läbimõeldud ja järjepidevat lähenemist.

Anders Revdal Norra teadus- ja tehnoloogiaülikooli (NTNU) kardiovaskulaarse treeninguuringute keskusest (CERG) tutvustas tipp-teaduse leide rahvastiku liikumisaktiivsuse kontekstis. Tema ettekande keskne argument oli, et maksimaalne hapnikutarbimisvõime (VO₂max) on praeguse teaduse valguses kõige tugevam tervise ja eluea ennustaja – tugevam kui vererõhk, kolesterool või kehamassiindeks. NTNU läbiviidud HUNT3 uuring (üle 55 000 norralase) näitas, et madal VO₂max ennustab enneaegset surma isegi pärast kõigi teiste riskitegurite kontrolli all hoidmist. *Generation 100* uuring demonstreeris, et kõrge intensiivsusega



ANDERS REVDAL

Norra teadus- ja tehnoloogiaülikool

„Ühiskonnast molekulini... ja tagasi: tervis ja haigus tippteaduses“

intervalltreening (HIIT) on eakatele ohutu ja tõhus. Revdal tutvustas ka *Mia Health* rakendust, mis võimaldab igaühel arvutada oma vormisoleku näitaja ning saada personaalseid treeningsoovitusi. Tehisarule toetava lahendusena toob see tippteaduse argitasandile. Ettekannet läbis küsimus, kuidas muuta tõenduspõhised teadmised laias plaanis rahvastikku liikuma kutsuvaks.

Töötuba „Lahendus otsib probleemi“

Töötuba tugines 2025. aasta oktoobri liikumisharrastuste uuringu tulemustele, mida esitleti probleemikaartide kujul. Uuringu põhijäreldused olid murettekitavad. Huvi spordi vastu on langenud 67%-lt (2016) 47%-ni, 88% eestimaalastest peab liikumist oluliseks, kuid vaid 60% liigub iga nädal, mis jääb alla WHO soovitusete. Nende andmete põhjal moodustasid osalejad interdistsiplinaarsed meeskonnad, kes arendasid koosloomesprindis kuute lahendusprototüüpi: „Eakad ei kuku“ (eakate kukkumisõnnetuste ennetamine), „Lastesport 2.0“ (laste spordis osalemise kaasajastamine), „Treeningud töökohal“ (liikumisharjumuste loomine töökeskkonda), „Kodukontorist õue“ (kaugtöötajate aktiveerimine), „Inactive to Active 20–26“ (noorte täiskasvanute sihtrühm) ning „Liikumisampsud“ (lühikeste liikumispauside kultuur). Hääletusel osutus suurima mõjuga ideeks „Lastesport 2.0“ (7 häält), kõige põnevamaks ideeks „Liikumisampsud“ (17 häält) ja kõige kiiremini rakendatavaks ideeks „Treeningud töökohal“ (9 häält).

Osalemine

Koostööpäeval oli esindatud lai spekter institutsioonidest: ülikoolid ja uurimisinstituudid, tervise-, haridus-, sotsiaal-, kultuuri-, kaitse- ja kliimaministeeriumid ning riigikantselei, spordi rahvusvahelised ja riiklikud katusorganisatsioonid, spordialaliidud, kohalikud omavalitsused, lasteaiad ja koolid, tervishoiuasutused, vabaühendused ning erasektor. Esindatus kajastas koostöö-

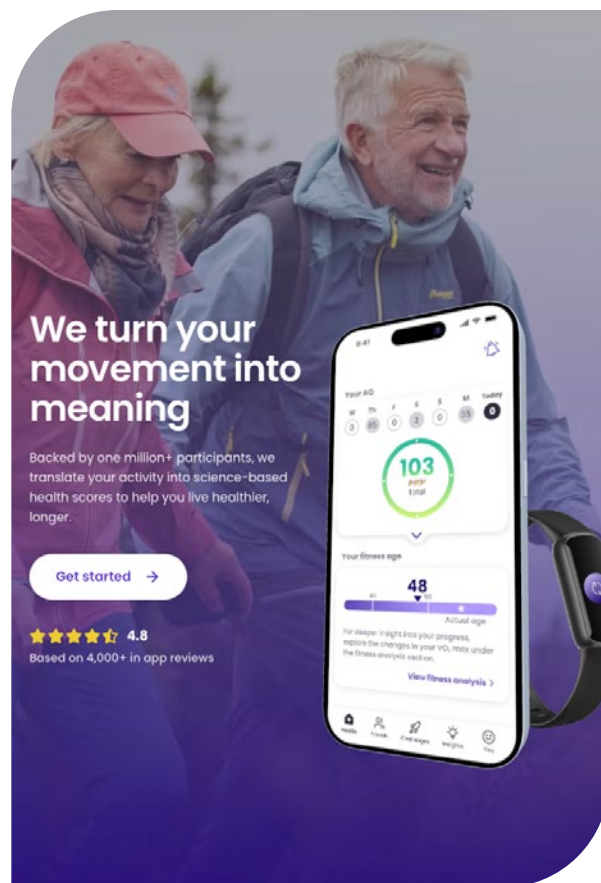
päeva ambitsiooni tuua ühte ruumi erinevad osapooled, kes mõjutavad Eesti liikumisharrastuse keskkonda.

Jätkutegevused koostööpäeva esinejate perspektiivist

Koostööpäev andis tõe mitmele jätkutegevusele. SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus kavandas koos Tervise Arengu Instituudiga tõenduspõhiste käitumuslike liikumis-sekkumiste kaardistamise uuringu, mille tulemused avaldatakse 2026. aastal.

Justiits- ja Digiministeeriumiga käivitus arutelu kahe koostöövõimaluse üle. Esimene puudutab „Sport koolis“ programmi arendamist Belgia Spordikompassi mudeli eeskujul andmepõhiseks pilootprojektiks. Praegu toimub programmi raames õpilaste võimekuse märkamine treeneri vaatluse ja subjektiivse hinnangu alusel ning info edastatakse lapsevanematele mittestructureeritud suhtluse teel. Eesmärk on luua ühtne süsteem, kus õpilaste kehalisi võimeid mõõdetakse struktureeritult ning kombineeritakse õpilase enda eelistuste andmetega, et pakkuda sobiva spordiala leidmiseks isiklikke soovitusi. Selline lahendus looks koolidele ka indikaatori, et näha tervise, liikumisõpetuse tulemuste ja huvihariduses osalemise seoseid.

Teine koostöövõimalus on liikumisaktiivsuse tegevuskava andmete riskasutuse tõhustamine. Praegu kavandab liikumisaktiivsust edendavaid tegevusi korraga vähemalt viis ministeeriumi ning mitu allasutust. Seetõttu on andmed tegevuste, sihtrühmade ja mõõdikute kohta eri asutuste vahel killustunud ning esitatud peamiselt staatilise tekstina. Koostöö eesmärk on arendada interaktiivne andmepõhine tegevuskava vaade, mis koondab eri asutuste andmed ühtsele platvormile. See võimaldab tuvastada ka katvuse lünki ja dubleerimisi ning toetab AI-põhise päringukihi abil loomulikkult kasutades otsustajate infovajadusi.



Norra koostöö raames on algatatud läbivõimaldused *Mia Health* rakenduse eestikeelseks kohandamiseks 2026. aastal. *Mia Health* põhineb NTNU kardiovaskulaarse treeninguuringute keskuse (CERG) teadustööl ning võimaldab kasutajal hinnata oma vormisolekut ja saada personaalseid treeningsoovitusi. Seni on see kättesaadav üksnes inglise keeles.

Liikumisretsepti sekkumise väljatöötamine ja katsetamine

Kultuuriministeerium kuulutas 21. juulil 2025 välja konkursi, et leida partner sekkumisuuringu „Liikumisretsepti sekkumise väljatöötamine ja katsetamine“ läbiviimiseks. Sekkumisuuringu läbiviija töötab välja rahvusvahelisel praktilisel põhineva teaduspõhise liikumisretsepti teenusmudeli, katsetab seda ja teeb teostatavusuuringu. Projekti tulemuste põhjal otsustatakse, kas teenusmudelit saab laiendada, rakendada ja lõimida Eesti tervishoiusüsteemi. Pikaajalist



tervisekasu, nt krooniliste haiguste vähene-
mist, uuringu raames ei hinnata, kuna selle
kestus on piiratud.

Konkurss ja projekt on üles ehitatud kolmes
etapis:

- 1. etapp – kontseptsiooni esitamine
(eelvalik);
- 2. etapp – täisettepaneku esitamine
eelvaliku läbinud pakkujalt;
- 3. etapp – teenusmudeli piloteerimine ja
hindamine edukaks tunnistatud paku-
jaga.

Projektkonkursile oodati osalema teadus-
ja arendusasutusi ning interdistsiplinaar-
seid meeskondi, kellel on kogemus tervise-
uuringute, liikumisteaduse ja digitehnoloogia
rakendamises.

1. etapi taotluste esitamise tähtaeg oli
26.09.2025 ja laekus seitse taotlust. Vasta-
valt konkursitingimustele pääses hindamis-
komisjoni kõrgeimate hinnete alusel 2.
etappi kaks taotlejat, kes pidid lõpliku ette-
paneku esitama 13. märtsiks 2026 Eesti
Teadusinfosüsteemi (ETIS) kaudu aadressil
www.etis.ee.

Edukaks tunnistatud pakkujaga sõlmis
Kultuuriministeerium töövõtulepingu 2026.
aasta juunis. Seejärel algab teenusmudeli
piloteerimine ja hindamine. Sekkumisuuring
kestab eeldatavalt kuni 26 kuud ja eelarve on
kuni 677 700 eurot, millele lisandub käibe-
maks 24%. Tegevusi rahastatakse Euroopa
Liidu ühtekuuluvusfondi 2021–2027 aasta
vahenditest.



4

TEGEVUSTE NIMEKIRI

Liikumisaktiivsuse tegevuskava käimas-olevate, planeeritud ja lõpetatud tegevuste nimekiri annab ülevaate kõigist liikumisaktiivsuse tegevuskava tegevustest. Tähen-
dusmärk  tähistab 2025. aastal esimest korda alustatud tegevusi. Tegevuste ajaloo ja lingid leiab SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse kodulehelt ([Tegevuskava](#)¹⁹).

LÕPETATUD TEGEVUSED

NR	TEGEVUS	EESTVEDAJA	SEIS
1	Alushariduse seaduse muutmine	Haridus- ja Teadusministeerium	Lõpetatud
2	Koolide sportimistingimuste kaardistamise uuring	Spordikoolituse ja -Teabe SA	Lõpetatud
3	Liikumisõpetuse õpetajate premeerimine kaitseministri poolt	Kaitseressursside Amet	Lõpetatud
4	Koolispordi uuringu teostamine	Kultuuriministeerium	Lõpetatud
5	Liikumisaasta läbiviimine ja selle parimate praktikate juurutamine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Lõpetatud
6	Riigi toetatud regionaalsete tervisespordikeskuste teenuste arendamine	Kultuuriministeerium	Lõpetatud
7	Treeneri tööjõukulu toetuse paindlikumaks muutmine, nii et ka multisportitreeningud oleksid soodustatud	Kultuuriministeerium	Lõpetatud
8	Puuetega inimeste sportimis- ja liikumisvõimaluste pilootuuring	Eesti Uuringukeskus	Lõpetatud
9	Perekesksete, mitteaktiivsetele suunatud tegevuste ja teenuste disain	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Lõpetatud
10	Kehalise inaktiivsuse ja liigse kehakaalu kulu välja selgitamine Eestis	Tervise Arengu Instituut	Lõpetatud
11	„Liikumine töökohal“ veebilehe loomine	Tööinspeksioon	Lõpetatud
12	Õigusruumi täiendamine, nii et õpi- ja kasvukeskkond soosiks enam tasakaalustatud toitumist ja liikumist	Sotsiaalministeerium	Lõpetatud
13	KOV spordijuhtide ja kogukonna treenerite koolitamine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Lõpetatud
14	Õue- ja hoovispordi populariseerimine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Lõpetatud
15	Koolide ja koolieelsete lasteasutuste liikumis- ja toitumissekkumiste uuring	Praxis	Lõpetatud
16	Lasteasutuste töötajate toetamine liikumisaktiivsuse edendamisel	Sotsiaalministeerium	Lõpetatud

LAPSED JA NOORED

NR	TEGEVUS	EESTVEDAJA	SEIS
1	Koolikeskkonna muutmine liikumist soodustavaks	Haridus- ja Teadusministeerium	Töös
2	Laste ja noorukite kehaliste võimete monitoorimise süsteemi väljatöötamine ja kasutuselevõtt koolides	Haridus- ja Teadusministeerium	Töös
3	Liikumisõpetuse jätkuv arendamine ning juurutamine	Haridus- ja Teadusministeerium	Töös
4	Programmi „Liikuma Kutsuva Kool“ jätkuv arendustöö	TÜ Liikumislabor	Töös
5	Ujumise algõpetuse jätkusuutlikkuse tagamine	Ujumisliit	Töös
6	Õuevahetundide rakendamine ja liikumistaristu avatus õppetöövälisel ajal	Haridus- ja Teadusministeerium	Töös
7	Ajateenistuse programmi täiustamine eesmärgiga parandada noorte kehalist vormi	Kaitsevägi	Töös
8	Noorte eeltestimine kutse- ja gümnaasiumiõppes	Kaitseressursside Amet	Töös
9	Riigikaitseõpetuse edasiarendused	Kaitseressursside Amet	Töös
10	Laste jalgratturikoolituse arendamine ja jalgrattaeksamiks ettevalmistavat koolitust läbiviivate õpetajate kompetentsi tõstmine	Transpordiamet	Pole alustatud
11	Liikumisõpetuse õppekava täiendamine	Kliimaministeerium	Pole alustatud
12	Koostöös ülikoolidega erivajadustega inimeste liikumisega seotud spetsialistide koolitamine	Eesti Paralümpiakomitee	Töös
13	KOV-i tasandi sporditoetuste süsteemi analüüs ja ettepanekute tegemine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
14	Seni suletud liikumisraajatistele ligipääsu loomine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
15	Tervist edendav programm kõrgkoolidele ja kutsekoolidele	Eesti Akadeemiline Spordiliit	Töös
16	Väikelastega peredele suunatud liikumishommikud ja -tegevused	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
17	Lapsevanemate teadlikkuse kasvatamine laste liikumisaktiivsuse suurendamiseks	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
18	Lastevanematele suunatud teabe koondamine veebis Tark Vanem	Sotsiaalkindlustusamet	Töös

19	Maakonna rahvatervishoiu spetsialistide ja haridusasutuste tervisedendajate võrgustike arendamine (sh täiendkoolitused)	Tervise Arengu Instituut	Töös
20	Seikluste Laegas – sõpradega liikumise ja maitsete maailmas	Tervise Arengu Instituut	Töös
21	SPIN-programmi edasiarendused	MTÜ SPIN	Töös

TÖÖEALISED JA VANEMAEALISED

NR	TEGEVUS	EESTVEDAJA	SEIS
1	Mootorsõidukijuhi koolituse täiendamine rattasõidu käsitlesega, väljatöötamine ja kokkulepete saavutamine	Kliimaministeerium	Pole alustatud
2	Praktilise koolituse korraldamine täiskasvanutele, sh eakatele rattasõidu oskuste täiendamiseks	Transpordiamet	Pole alustatud
3	Rattaga tööle ja ratta töösõitudeks kasutamise kompensatsiooni (sh erisoodustusmaksust vabastamise) kaalumise	Kliimaministeerium	Pole alustatud
4	Toetuskeemide väljatöötamine rattakasutuse soodustamiseks elu- ja töökohtadel	Kliimaministeerium	Pole alustatud
5	Analüüs ja ettepanekud spordiabivahendite riigipoolse soodustuse võimaldamiseks	Eesti Paralümpiakomitee	Pole alustatud
6	Maakondlike liikumisharrastuse treenerite süsteemne kaasamine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
7	Spordiabivahendite olemasolu suurendamine spordikeskustes	Eesti Paralümpiakomitee	Pole alustatud
8	Tervislike eluviisidega seotud hüvede juurutamine töökohal	Kultuuriministeerium	Pole alustatud
9	Vanemaealiste liikumisaktiivsust toetavate tegevuste edendamine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
10	Märgise „Tervist edendav töökoht“ väljaandmine	Tööinspeksioon	Töös
11	Sotsiaaltöötajate teadlikkuse tõstmine liikumisaktiivsuse olulisusest	Sotsiaalkindlustusamet	Pole alustatud
12	Eriolümpia terve sportlase programm	Eriolümpia Eesti Ühendus	Töös

KESKKOND

NR	TEGEVUS	EESTVEDAJA	SEIS
1	Avaliku sektori pädevuse tõstmine jalakäijate ja ratturite vajadusi arvestava planeerimise ja otsustamise teemadel	Transpordiamet	Pole alustatud
2	Eesti EuroVelo marsruutide ajakohastamine	Transpordiamet	Töös
3	Jalgrattateede ja -radade ning jalgteede talvise seisunditaseme kajastamine riigiteede seisunditasemete kaardil	Transpordiamet	Töös
4	Jalgrattaturismi marsruutide tähistamissüsteemi korrastamine, täiendamine, ajakohastamine ja kinnitamine	Transpordiamet	Töös
5	Kogu baaskiiruste süsteemi uuendamine kooskõlas nullvisiooniga	Transpordiamet	Töös
6	Kriisilukordade käitumisjuhistesse ratta kui kriisikindla sõiduvahendi käsitlemise lisamine	Kliimaministeerium	Pole alustatud
7	Liikluse rahustamine elamupiirkondades ja kõrvalmaanteedel liikluskorralduslike ja ehituslike meetmetega	Transpordiamet	Pole alustatud
8	Liikuvuskeskuste ja oluliste ühistranspordipeatuste ühendamine rattateedega	Kliimaministeerium	Pole alustatud
9	Liikuvusuuringu juhendi väljatöötamine	Transpordiamet	Töös
10	Olemasoleva rattateede võrgustiku laiendamine ja parandamine	Kohalikud omavalitsused	Töös
11	Pehmete toetusmeetmete väljatöötamine KOV-idele ja nende rakendamine	Kliimaministeerium	Pole alustatud
12	Piirkondlike ja kohalike rattakasutuse edenduse rakenduskavade huvitatud koordineerijate väljaselgitamine ning kavade koostamine	Transpordiamet	Töös
13	Rataste veo võimaldamine ühistranspordis, rattaveo võimaluste tähistamine sõiduplaanides	Kliimaministeerium	Töös
14	Ratta- ja kergliikurite ringluse tagamine	Kliimaministeerium	Pole alustatud
15	Ratta parkimistingimuste parandamine avalike asutuste juures	Kliimaministeerium	Pole alustatud

16	Rattaga liikujate loendussüsteemi käivitamine riigiteedel	Transpordiamet	Töös
17	Rattakasutuse edendamise rakenduskavade koostamise juhendi väljatöötamine	Transpordiamet	Töös
18	Rattakiirteede võrgustiku kontseptsiooni väljatöötamine ja juurutamine	Transpordiamet	Pole alustatud
19	Rattataristu ja rattaliikluse mõistete korrastamine valdkondlikes dokumentides	Kliimaministeerium	Töös
20	Rattateede ning jalgteede taristu kaardi jt andmete korrastamine	Transpordiamet	Töös
21	Rattateede talviste seisunditasemete uuendamine ja rakendamine	Transpordiamet	Pole alustatud
22	Ratturite ja kergliikurite juhtide õiguste ja kohustuste regulatsiooni täpsustamisvajaduse analüüs	Kliimaministeerium	Töös
23	Teede projekteerimise normides ja juhendites rattataristuga seonduva ajakohastamine; tänavaruumi giidi suuniste lõimimine juhenditesse ja asulaid läbivatele riigiteedele	Transpordiamet	Töös
24	Teedeprojektide sõltumatute auditite koostamine liiklusõnnetuste arvu ja nende raskusastme minimeerimiseks	Transpordiamet	Pole alustatud
25	Teehoiukava säästvate liikumisviiside (SÄLI) meetme rahastuse jätkamine ja suurendamine	Kliimaministeerium	Töös
26	Tervikteekondi loovate taristu väikeinvesteeringute meetme väljatöötamine ja rakendamine	Kliimaministeerium	Pole alustatud
27	Turvalise rataste parkimise võimaluse tagamine olulistes ühstranspordi peatustes	Transpordiamet	Töös
28	Ühtlane hooldus tervikteekondade lõikes	Transpordiamet	Pole alustatud
29	Ettepanekute tegemine seoses üleriigilise planeeringuga „Eesti 2050“	Kultuuriministeerium	Pole alustatud
30	Ligipääsetavuse rakkerühma soovitude täideviimine spordivaldkonnas	Kultuuriministeerium	Töös

KOMMUNIKATSIOON

NR	TEGEVUS	EESTVEDAJA	SEIS
1	Teadlikkuse tõstmine regulaarsete liikuma kutsuvate ja tervislike eluviiside teemal	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös

INNOVATSIOON

NR	TEGEVUS	EESTVEDAJA	SEIS
1	Ajateenijate kompleksuuring	Kaitseväge Akadeemia	Töös
2	Ajateenijate tervisega seotud kehalist aktiivsust, kehalist töövõimet ja kehalist kirjaoskust tugevdava sekkumise arendamine Eesti Kaitseväes	Tervise Arengu Instituut	Töös
3	Äpi „Spordivägi“ arendamine	Kaitseressursside Amet	Töös
4	Jalgsi ja rattaga liikumiste potentsiaalimudeli edasiarendus ja koolitused	Transpordiamet	Pole alustatud
5	Rattateede ja jalgteede talihoolde parimate praktikate ja tehnoloogiate koolitus ning pilootprojekti läbiviimine	Transpordiamet	Pole alustatud
6	Lasteaedade sportimistingimuste kaardistamise uuring	Spordikoolituse ja -Teabe SA	Töös
7	Liikumisetsepti sekkumise väljatöötamine ja katsetamine	Kultuuriministeerium	Töös
8	Parimate liikumist soodustavate praktikate kaardistamine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
9	Teise kooliastme õpilaste liikumisaktiivsust ja -agentsust toetav tõenduspõhine sekkumisprogramm	Tartu Ülikool	Töös
10	Treeningvõimaluste tutvustamine noortele	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
11	Uuringute töökava juhtimine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
12	Madala liikumisaktiivsuse ja ülemäärase kehakaalu majandusliku jalajälje uuringu lisaanalüüs	Selgumisel	Pole alustatud
13	Mitteliikujate käitumis- ja sekkumisuuring: aktiivset argiliikumist soodustavad ja takistavad tegurid käitumusteadlikust perspektiivist	Selgumisel	Pole alustatud

14	Rahvastikupõhiste tervisekäitumise uuringute läbiviimine	Tervise Arengu Instituut	Töös
15	Riiklike liikumissoovituste koostamine ja ajakohastamine	Tervise Arengu Instituut	Töös
16	Teaduspõhise NutriData infosüsteemi liikumismooduli haldamine ja arendamine	Tervise Arengu Instituut	Töös
17	Terviseportaalis tervisenäitajate disainimine inimesekeskseks	Sotsiaalministeerium	Pole alustatud

FOOKUSTE ÜLESED

NR	TEGEVUS	EESTVEDAJA	SEIS
1	Liikumisaktiivsust edendavate partnerite ringi laiendamine ja regionaalsel tasandil teema olulisuse tõstmine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös
2	Organisatsioonide nõustamine ja tegevuste tõhususe/mõjususe hindamine	Liikumisharrastuse kompetentsikeskus	Töös

- 1 <https://www.spordiregister.ee/aruanne/>
- 2 https://www.transpordiamet.ee/sites/default/files/documents/2026-02/Eesti_rattastrateegia_2040.pdf
- 3 https://kaitseliit.ee/wp-content/uploads/2025/10/20231027_A_KLPS_G7_Kaitseliidu_spordikontseptsioon.pdf
- 4 <https://liigume.ee/studies/eesti-elanike-liikumisharrastustega-tegelemine-2025/>
- 5 <https://www.transpordiamet.ee/sites/default/files/documents/2025-04/ERS%20eeluuring%202025.pdf>
- 6 https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu__tooturg__heivatud__aastastatistika/TT230
- 7 <https://www.transpordiamet.ee/EELU2021>
- 8 <https://liigume.ee/lhkk-kutsu-omavalitsusi-ja-kogukondi-kevadistele-pallikastide-talgutele/>
- 9 <https://www.riigiteataja.ee/et/akt/109072025002>
- 10 <https://kliimaministeerium.ee/sites/default/files/documents/2025-10/Kokkuvõte%20-%20Euroopa%20liikuvusnädal%20Eestis%20%282025%29.pdf>
- 11 <https://www.facebook.com/liigume>
- 12 <https://www.instagram.com/liigume/>
- 13 <https://liigume.ee>
- 14 <https://liigume.ee/infokiri/>
- 15 <https://liigume.ee/liikumisharrastuse-treenerikutse/>
- 16 <https://www.riigiteataja.ee/et/akt/120122025046>
- 17 <https://liigume.ee/kov/>
- 18 <https://www.riigiteataja.ee/et/akt/320022015002>
- 19 <https://app.liigume.ee/tegevuskava/#/>

LÜHENDID

ERS	Eesti Rattastrateegia 2040
HTM	Haridus- ja Teadusministeerium
KaM	Kaitseministeerium
KLIM	Kliimaministeerium
KOV	Kohalik omavalitsus
KRA	Kaitseressursside Amet
KuM	Kultuuriministeerium
LHKK	SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus
LKK	Liikuma Kutsuv Kool
MSL	Maakondlik Spordiliit
RITA+	Eesti Teadusagentuuri teadus-arendus-innovatsiooni rakendamise programm
SKT	Spordikoolituse ja -Teabe SA
SKA	Sisekaitseakadeemia
SoM	Sotsiaalministeerium
TAI	Tervise Arengu Instituut
TKU	Tervisekäitumise Uuring
TRAM	Transpordiamet
TÜ	Tartu Ülikool
WHO	Maailma Terviseorganisatsioon

Kultuuriministeerium
SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

Tallinn 2026