



— COOPERATION FSI & MONALIIKU —
GIRLS CAN!

LÖYDÄ LAJISI

Opas kohti liikuntaharrastuksia

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ


**FINLANDS
SVENSKA
IDROTT**



SISÄLLYS

03 Johdanto

04 Kuinka urheiluseurat toimivat?

05 Miksi liikunnan harrastaminen on tärkeää?

07 Harrastuksen aloittaminen

08 Harrastuksessa mukana olo

09 Ongelmatilanteet

10 Harrastuksen lopettaminen

11 Harrastuksen rahoittaminen

12 Lista rahoitusmahdollisuuksista



JOHDANTO

Tämä opas auttaa maahanmuuttajaperheitä ymmärtämään suomalaisten urheiluseurojen toimintaa ja harrastuskulttuuria. Suomessa urheiluseurat tarjoavat lapsille, nuorille ja aikuisille mahdollisuuden liikkua ja harrastaa. Uuden harrastuksen aloittaminen voi joskus tuntua vaikealta, mutta tämä opas antaa käytännön neuvoja, jotta aloitus olisi helpompaa.

Oppaasta saat tietoa esimerkiksi:

- 1 Miten aloitat uuden harrastuksen
- 2 Mistä löydät sopivan harrastusryhmän
- 3 Mitä pitää tietää ennen ensimmäistä kertaa

Saat myös vinkkejä siitä, mitä harrastajilta ja heidän vanhemmiltaan yleensä odotetaan. Tavoitteena on, että perheet tuntevat itsensä tervetulleiksi ja voivat osallistua harrastukseen luottavaisin mielin. Tämä opas rohkaisee kaikkia mukaan liikuntaharrastuksiin ja auttaa tekemään harrastamisesta hyvän kokemuksen kaikille!

Tämä opas on tehty osana **Girls Can!** projektia, joka toteutettiin yhteistyössä Finlands Svenska Idrottin kanssa. Projektin tavoitteena on osallistaa maahanmuuttajataustaisia tyttöjä ja heidän perheitään paremmin urheiluseurojen toimintaan. Projektin aikana kumppaniurheiluseuroja koulutettiin eri kulttuurit huomioonottavan liikunnan järjestämisestä ja inklusiivisemmasta liikuntaympäristöstä.

Teksti: Julia Laakso

Ulkoasu: Sandra Mestre, Julia Laakso

2025





KUINKA URHEILUSEURAT TOIMIVAT?

Suomessa urheiluseurat ovat tärkeitä yhteisöjä, joissa ihmiset voivat harrastaa liikuntaa yhdessä. Seurat tarjoavat mahdollisuuden liikkua kaikenikäisille ja erilaisille harrastajille. Ne ovat usein paikallisia yhdistyksiä, joita pyörittävät vapaaehtoiset tai pieni määrä palkattuja työntekijöitä. **Seuroissa voi harrastaa omaksi iloksi ilman aiempaa kokemusta tai harjoitella tavoitteellisesti ja osallistua kilpailuihin.**

Urheiluseuraan liittyminen on yleensä helppoa. Ensin valitaan laji tai seura ja ilmoittaudutaan mukaan. Useimmissa seuroissa on ryhmiä eri ikäisille ja eri taitotasoille, joten mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta. Harrastamiseen liittyy yleensä jäsenmaksu ja harjoitusmaksuja, joilla katetaan esimerkiksi kenttävuokrat ja valmentajien palkkiot. Maksut vaihtelevat seuran ja lajin mukaan, mutta monilla paikkakunnilla perheet voivat hakea taloudellista tukea, jos heillä on siihen tarve.

Urheiluharrastukset ovat tärkeä osa monen lapsen ja nuoren elämää. **Liikunnan kautta lapset oppivat toimimaan ryhmässä, sitoutumaan ja kunnioittamaan muita.** He voivat myös saada uusia ystäviä ja kehittää taitojaan turvallisessa ympäristössä. Myös aikuiset voivat osallistua seurojen toimintaan, joko harrastajina tai vapaaehtoisina. Vapaaehtoistyö voi olla esimerkiksi tapahtumien järjestämistä, joukkueiden huoltamista tai varainkeruuta. Urheiluseurat tarjoavat kaikille mahdollisuuden liikkua ja olla osa yhteisöä.





MIKSI LIIKUNNAN HARRASTAMINEN ON TÄRKEÄÄ?

YLEISESTI

Liikunta vahvistaa sydäntä, parantaa verenkiertoa ja auttaa pitämään painon terveellisenä.

Liikunta auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa muistia sekä oppimiskykyä.

Liikunta vähentää stressiä, nostaa mielialaa ja parantaa keskittymistä.

Liikunta pienentää riskiä sairastua kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen ja osteoporoosiin.

Liikunta tuo ihmiset yhteen ja opettaa tärkeitä taitoja, kuten ryhmässä toimimista.



TYTTÖJEN NÄKÖKULMASTA

Liikunnan harrastaminen auttaa tyttöjä tuntemaan itsensä varmemmiksi ja arvostamaan omaa kehoaan.

Liikunta antaa tyttöjen itsetunnetusta, joka on tärkeää erityisesti nuoruusiässä.

Liikunnan avulla tytöt oppivat tuntemaan omat rajansa ja saavat rohkeutta puolustaa itseään, mikä on tärkeää elämässä.

Liikunta auttaa tyttöjä saamaan uusia ystäviä ja tuntemaan itsensä osaksi yhteisöä, mikä tukee heidän hyvinvointiaan ja asemaansa yhteiskunnassa.





HARRASTUKSEN ALOITTAMINEN

ETSI SOPIVA LAJI

Mieti, mikä urheilulaji kiinnostaa, pääkaupunkiseudulla on paljon vaihtoehtoja niin yksilö- kuin joukkuelajeissakin. Monia lajeja pääsee myös kokeilemaan maksutta, kun ottaa urheiluseuraan yhteyttä.

TUKI PAIKALLISIA SEUROJA

Käy paikkakuntasi nettisivuilla tai etsi Googlella. Voit kysyä neuvoa myös koululta tai ystäviltä, jos et löydä tietoa. Harrastusta voi myös hakea kaupunkien harrastushausta tai Suomisportin sporttihausta.

OTA YHTEYTTÄ SEURAAAN

Monilla seuroilla on nettisivut, joilta löytyy sähköpostiosoite tai puhelinnumero. Voit ottaa yhteyttä ja kysyä, miten pääset mukaan.

ILMOITTAUDU MUKAAN

Usein ilmoittautuminen tapahtuu nettisivujen kautta, mutta voit myös kysyä, voiko ilmoittautua paikan päällä ensimmäisellä kerralla.

MAKSA OSALLISTUMISMAKSU

Monissa seuroissa on osallistumismaksu, joka kattaa harjoitusten kustannukset. Joissakin tapauksissa voit hakea tukea, jos maksu tuntuu liian kalliilta.

TULE ENSIMMÄISIIN HARJOITUKSIIN

Ota mukaan liikuntavaatteet ja juomapullo. Valmentajat tai muut pelaajat kertovat, mitä tarvitset.

KYSY ROHKEASTI APUA

Jos jokin asia tuntuu vaikealta tai et ymmärrä, kysy valmentajalta tai muilta osallistujilta.





HARRASTUKSESSA MUKANA OLO

Kun harrastus on alkanut, sekä harrastajan että vanhempien on hyvä muistaa muutama asia. Tässä on esimerkkejä, kuinka edistetään mielekästä harrastustoimintaa, josta kaikki voivat nauttia ja johon kaikki voi osallistua omien kykyjen mukaan.

- **Osallistu säännöllisesti:** Harjoituksiin on hyvä osallistua mahdollisimman säännöllisesti
- **Kannusta ja tue:** Vanhemmat ja läheiset voivat rohkaista harrastajaa, jotta harrastus tuntuu hyvältä.
- **Auta seuratoiminnassa:** Vanhemmat voivat auttaa esimerkiksi kuljetuksissa, varainkeruussa tai tapahtumissa.
- **Huolehdi aikatauluista:** Vanhemmat voivat muistuttaa harjoitusajoista ja auttaa lasta tulemaan ajoissa paikalle.
- **Näytä hyvää esimerkkiä:** Peleissä ja harjoituksissa on tärkeää käyttäytyä reilusti ja kunnioittavasti.
- **Pidä yhteyttä seuraan:** Jos on kysyttävää tai muutoksia, kannattaa puhua valmentajien tai seuran vastuuhenkilöiden kanssa.



ONGELMATILANTEET

Vanhemmat voivat kohdata monia haasteita, kun lapsi harrastaa. Tässä joitakin yleisiä ongelmia ja keinoja ratkaista niitä.

- **Kiinnostuksen väheneminen:** Jos lapsi ei enää halua harrastaa, vanhempi voi kysyä syytä. Jos syynä on väsymys tai liian kova kilpailu, voi miettiä, olisiko kevyempi harjoittelu tai uusi laji parempi vaihtoehto.
- **Liian kova kilpailupaine:** Jos lapsi tuntee suurta painetta harrastuksesta, on tärkeää muistuttaa, että harrastamisen kuuluu olla hauskaa. Vanhempi voi keskustella valmentajan kanssa, jos harjoitukset tuntuvat liian vaativilta.
- **Aikatauluongelmat:** Jos lapsella on monta harrastusta, voi olla vaikea löytää aikaa koululle ja perheelle. Vanhempi voi auttaa tekemään aikataulun ja miettiä, onko harrastuksia liikaa.
- **Kiusaaminen:** Jos lasta kiusataan harrastuksessa, vanhemman kannattaa puhua lapsen kanssa ja selvittää, mitä on tapahtunut. Sen jälkeen voi olla yhteydessä valmentajaan tai seuraan, jotta kiusaaminen loppuu.
- **Yksinäisyys ryhmässä:** Jos lapsi tuntee itsensä ulkopuoliseksi, vanhempi voi rohkaista häntä tutustumaan muihin. Valmentajalle voi myös kertoa tilanteesta, jotta ryhmähengestä pidetään huolta.

Tärkeintä on, että vanhempi tukee lasta, kuuntelee häntä ja puuttuu ongelmiin ajoissa. Näin harrastaminen pysyy mukavana ja hyödyllisenä kokemuksena.





HARRASTUKSEN LOPETTAMINEN

Jos lapsi haluaa lopettaa harrastuksen, sen voi tehdä helposti.

Ilmoita ensin päätöksestä valmentajalle tai seuran yhteyshenkilölle, esimerkiksi sähköpostilla tai puhelimitse.

Usein on hyvä kertoa myös syy, miksi lopettaa, sillä näin seura voi saada ideoita toiminnan kehittämiseen. Se ei kuitenkaan ole pakollista, vaan tärkeintä on ilmoittaa lopettamisesta. Jos olet maksanut kausi- tai kuukausimaksuja, tarkista, voiko osan niistä saada takaisin. Lopettaminen on normaalia, ja seurat ymmärtävät, että elämäntilanteet tai kiinnostukset voivat muuttua.





HARRASTUKSEN RAHOITTAMINEN

Harrastusten hinnat vaihtelevat paljon lajista, seurasta ja varusteista riippuen. Joskus harrastaminen voi olla kallista, mikä voi olla haaste perheille. On kuitenkin monia tapoja saada taloudellista apua tai pienentää kustannuksia.

Tässä osiossa annetaan neuvoja vanhemmille, jos lapsen harrastus maksaa liikaa. Tavoitteena on, että jokainen lapsi voi harrastaa ja nauttia liikunnasta taloudellisista haasteista huolimatta.



● ***VINKKEJÄ HARRASTUKSEN RAHOITTAMISEEN***

- **Kysy seurasta tukea:** Jotkut seurat ja kunnat auttavat perheitä, joilla on vaikea taloudellinen tilanne. Kannattaa kysyä suoraan seurasta, onko tukea saatavilla.
- **Sovi maksusuunnitelmasta:** Joissakin seuroissa maksut voi jakaa pienempiin osiin, jotta harrastuksen kulut eivät tule kerralla maksettavaksi.
- **Hae avustusta:** Suomessa on rahastoja ja yhdistyksiä, jotka antavat rahallista apua lasten ja nuorten harrastuksiin.
- **Kysy sosiaalitoimistosta:** Joissakin tilanteissa kunnan sosiaalitoimi voi tukea lasten harrastuksia osana perheen hyvinvointipalveluja.
- **Etsi käytettyjä varusteita:** Monet seurat ja verkkosivut tarjoavat mahdollisuuden hankkia käytettyjä urheiluvälineitä edullisesti tai ilmaiseksi.



LISTA

RAHOITUSMAHDOLLISUUKSISTA

Rahasto	Mikä?	Kenelle?	Hakuaika
Valio akatemia	Valio akatemia jakaa stipendejä lasten ja nuorten liikuntaharrastuksiin ja hyvinvointiin.	Alle 18-vuotiaat	Hakuaika alkaa toukokuussa
Pelastakaa lapset ry	Tarkoitettu lapsille ja nuorille, joiden harrastuksen aloittaminen tai jatkaminen on perheen taloustilanteen vuoksi vaarassa.	Alle 18-vuotiaat	Hakuaika alkaa tammikuussa
Hope ry	Tuki on tarkoitettu säännölliseen harrastamiseen ja se maksetaan suoraan järjestävälle taholle laskua vastaan.	6-17-vuotiaat	Hakuaika ympäri vuoden
SOS-Lapsikylä Unelmista.fi	Tuki on tarkoitettu niille lapsille, joilla ei muuten olisi mahdollisuutta saada mieleistä harrastusta	7-17 -vuotiaat	Hakuaika ympäri vuoden
Tukikummit	Tukikummit myöntävät avustusta harrastuksiin lapsille ja nuorille.	5-25 -vuotiaat	Hakuaika ympäri vuoden.

LISTA

RAHOITUSMAHDOLLISUUKSISTA

Rahasto	Mikä?	Kenelle?	Hakuaika
Tukilinja	Tukilinjan apurahat ovat tarkoitettu toimintarajoitteisten lasten ja nuorten harrastustoiminnan tukemiseen. Toimintarajoitteita voi olla esimerkiksi liikuntarajoitteet, pitkäaikaissairaudet, mielenterveysongelmat tai neurologinen poikkeavuus.	Ei ikärajaa	Hakuaika ympäri vuoden.
MLL paikallisjärjestöt	Osa MLLn paikallisjärjestöistä tarjoaa avustusta harrastamiseen.	-	-

MUUT MAHDOLLISUUDET

- **Kunnat:** Lasten harrastuskulut voidaan kattaa kunnan myöntämällä täydentävällä toimeentulotuella. Tätä tukea voi hakea, jos perhe saa Kelan perustoimeentulotukea.
- **Oma urheiluseura:** Jos olet jo harrastaja, jotkut urheiluseurat tarjoavat taloudellista tukea harrastuskulujen kattamiseen tai mahdollisia vapaapaikkoja. Kysy rohkeasti seuran yhteyshenkilöltä tästä mahdollisuudesta.

Mukana yhteistyössä



**HIFK
GYMNASTICS**



**S
MIS**



**FINLANDS
SVENSKA
IDROTT**

