



## HYÖDYLLISEMMIN. KESTÄVÄMMIN. SEURALLISEMMIN.

KEKE-koutsi tarjoaa urheiluseuroille helppoja, arkeen sopivia fiksuja vinkejä, joilla seurat ja sen jäsenet voivat säästää niin aikaa, rahaa kuin ympäristöä.



**KEKE-KOUTSIN VINKEILLÄ TEETTE SEURA-ARJESTA VIELÄKIN FIKSUMPAA!**

**ILMASTO- JA YMPÄRISTÖTEOT** kuuluvat meille jokaiselle – niin myös seuratoimintaan. Seuroilla on merkittävä rooli asennekasvattajina ja ihmisten osallistajina, sillä liikunta ja urheilu on Suomen suurin kansanliike. Kalkkiviivoille ei pidä jähmettyä: työtä ympäristövaikutusten minimoimiseksi voi tehdä arjen pienillä teoilla, sillä mittakaavassa koko harrastuskentän yhteisvaikutukset ovat huomattavat. Huomisesta huolehtiminen on kestävyyslaji, mutta sen ei tarvitse olla vaikeaa. Siksi onkin mahtavaa, että urheiluseuroille on nyt olemassa oma Kestävän Kehityksen valmentaja, KEKE-koutsi. Helpoilla, seura-arkeen sopivilla vinkeillä kohennatte seuranne kuntoa niin fyysisesti kuin taloudellisestikin – ja samalla teette hyvää myös ympäristölle. Säästetään rahaa, aikaa ja ympäristöä!

### HYÖDYLLISEMMIN.

KEKE-koutsin vinkeistä hyötyvät niin seura, jokainen seuran jäsen kuin ympäristökin. Aina ei siis kannata automaattisesti ”kuljettaa, kustantaa ja kannustaa”, vaan sen sijaan kokeilla uusia helppoja ja fiksuja tapoja järjestää kyyditykset, tapahtumat, ruokailut ja tila-asiat. Esimerkiksi kyyditseminen ei välttämättä aina ole edes nuoren urheilijan edun mukaista, sillä pyöräily treeneihin toimii kätevästi alkulämmittelynä sekä kunnan kohottajana. Selkeästi organisoidut kimppekyydit taas vähentävät autoilun tarvetta ja säästyneen ajan voi käyttää johonkin oleellisempaan. Ehkä budjettipuolikin saattaa paikoin kirkastua. Todellisia win-win-win-vinkkejä siis!

### KESTÄVÄMMIN.

KEKE-koutsi on nimensä mukaisesti Kestävän kehityksen valmentaja. Sen vinkit on luotu auttamaan seuroja tekemään toiminnassaan ekologisesti kestävämpiä valintoja ja tekoja, jotka pienentävät seuratoiminnasta syntyvää hiilijalanjälkeä. Esimerkiksi suosimalla kasvisruokaa sekä kierrättämällä ja järkeistämällä varusteita mahdollistat seuraavillekin seurasukupolville mahdollisimman hyvät edellytykset liikkua ja elää.

### SEURALLISEMMIN.

Seuratoiminnan sydän on yhteisöllisyys. Siksi KEKE-koutsin vinkit perustuvatkin juuri yhdessä tekemiseen ja asioiden sopimiseen yhdessä aina tilojen käyttämisestä kuljetusten organisoimiseen. Sillä yhdessä olemme enemmän ja seuran hyvistä teoista seuraa pelkkää hyvää. Ja samalla kasvaa myös yhteishenki!

vinkkien hyödyt:



RAHA



AIKA



TERVEYS



YHTEISÖLLISYYS



YMPÄRISTÖ



## LIKKUMINEN + LIIKENNE

### LIKUTTAVAN HYVÄÄ TYÖTÄ ILMASTOLLE JA URHEILIJALLE.

Liikenne on kaikkein suurin ilmastoon vaikuttava tekijä ja päästöjen aiheuttaja harrastustoiminnassa. Vaikuttavin valinta mitä seura voi ilmaston hyväksi tehdä on muuttaa taktiikkaa kuljetuksissa. Ei enää väljästi pakatun auton pitkiä kuljetuksia ympäri kenttää, vaan liikutaan fiksusti, aktiivisesti ja joukkueena. Turhalle kuskaamiselle kyytiä!



**TREENEIHIN** kuljetaan jo nyt kimppekyydeillä, mutta vieläkin olisi parantamisen varaa. Tasaviisikoin kulkeminen on fiksumpaa, koska alivoimalla tulee enemmän päästöjä. Täyteen lastatulla autolla kulkeminen on kimppekyytien voittava pelitapa. Kimppekyydeissä kaikki voittavat.

## HYÖDYT

Näillä vinkeillä parannatte joukkuehenkeä ja säästätte aikaa, rahaa, parkkiruutuja ja ympäristöä.

## FAKTA

# 1:4

Kimppekyydeillä voi helposti puolittaa treenimatkan päästöt - täyttämällä kaikki penkit kimppekyytiläisillä päästöt pienenevät neljäsosaan.

**KÄYTTÄKÄÄ  
KIMPEKYYTEJÄ**

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Luokaa seurakohtainen taktiikka kimppekyytien järjestämiseen. Varmistetaan, että jokaisen perusosaaminen on vaaditulla tasolla.
- ✓ Muistuttakaa kimppekyydeistä vanhempainilloissa ja joukkueiden sisäisessä kommunikoinnissa. Toistoja toisen perään, vain siten asiat opitaan.
- ✓ Suunnitelkaa kimppekyydit kauden alussa joukkueen sisällä (yhteystietojen jako). Lähdetään heti kauden alusta lähtien samalla pelitavalla liikenteeseen.
- ✓ Jakakaa joukkueet maantieteellisellä perusteella helpottamaan kimppekyytejä. Ei juosta turhaan vastustajan perässä, vaan otetaan jokainen ylimääräinen kilometri pois.
- ✓ Hyödyntäkää eri sovelluksia kimppekyytien järjestämisessä: muodostakaa some-ryhmät (esim. WhatsApp, Facebook) asuinalueittain tai ottakaa käyttöön kimppekyytien sopimista helpottava sosiaalinen kalenteri (App2Day). Valitkaa omalle joukkueelle sopiva työkalu, keskittykää omiin vahvuuksiin ja pitäkää homma simppeleinä.
- ✓ Kyytiläiset voi ottaa mukaan järkevästi matkan varrelta – aina ei tarvitse ihan kotiovelta hakea!
- ✓ Pohtikaa, voiko seura säilyttää varusteita jossain, jolloin kyyteihin tulee lisätilaa.
- ✓ Palkitkaa tsempparina seuran aktiivisin kimppekyytijoukkue.



**URHEILIJAKSI KEHITTYMINEN** edellyttää paljon monipuolista liikettä. Treeneihin liikkuminen on loistava tapa lisätä kokonaisliikuntamäärää ja se kannattaa ottaa mukaan treeniohjelmaan lämmittelynä. Kaikki liikkuminen on hyvästä, ei vain oman lajin liikkuminen.

## HYÖDYT



Näillä vinkeillä säästätte rahaa ja aikaa. Treeneihin tuleminen parantaa peruskuntoa ja vahvistaa liikunnallista elämäntapaa. Urheillen treeneihin on tehokkain ja taloudellisin tapa ottaa alkulämmöt.

## FAKTA

### 3 h päivässä

Tavoitteellista kilpaurheilua harrastavan tulisi liikkua kolmisen tuntia päivässä, eli 20 tuntia viikossa. Terveysnäkökulmasta lapsi tarvitsee liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä.

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Kannustakaa liikkumaan harjoituspaikoille kävellen tai polkupyörällä. Pieni reippailu ennen treenejä lämmittää paikat valmiiksi.
- ✓ Kannustakaa seuran valmentajia ja muita aikuisia näyttämään esimerkkiä. Valmentajan kannustus ja positiivinen palaute treenimatkaliikkuville ei maksa mitään, mutta voi vaikuttaa merkittävästi.
- ✓ Järjestäkää välineille säilytyspaikka treenipaikalle, jotta treeneihin muulla kuin autolla tulevat eivät joudu kuljettamaan niitä aina mukana.
- ✓ Järjestäkää pienille harrastajille kimpuppyöräily: kaikki liikkumaan yhdessä! Katso KEKE-koutsin sivuilta, miten järjestää pyöräbussi.
- ✓ Yhteistyökumppanien kautta voitte löytää uusia tasoja, esimerkiksi hankkimalla aktiivisuusrannekkeet seuran käyttöön ja seuranta päälle. Hihat heilumaan!

**OTTAKAA  
ALKULÄMMÖT  
LIKKUMALLA  
TRENEIHIN**



**HYVÄ TAPA** houkutella pois autokyydeistä on toteuttaa liikkumishaaste. Liikkumiskampanjalla nostetaan positiivisesti yleistä tietoisuutta kokonaisliikunnan määrästä ja hyötyliikunnan tärkeydestä sen kerryttämisessä. Haastekampanja on helppo järjestää ja sen pituuden voi valita. Liikkumishaasteessa pelkkä osallistuminen on jo voitto!

**HYÖDYT** 

Monipuolinen liikunta tukee harjoittelua ja vähentynyt autokyytien tarve säästää aikaa ja ympäristöä.

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Käynnistäkää seuran liikkumishaaste, esimerkiksi 1–4 viikon jakso, jonka aikana pisteitä saa esim. pyöräilystä ja muusta arjen liikunnasta.
- ✓ Merkitkää suoritukset yhdessä sovittuun paikkaan, joko fyysisesti tai sähköisesti. Pitäkää tulokset tallessa ja julkisena, jotta niitä voi seurata.
- ✓ Tehkää hyötyliikunnan keräämisestä kilpailu, jossa ahkerin liikkuja tai joukkue palkitaan. Palkinnot kannustavat antamaan parastaan.
- ✓ Ottakaa vanhemmat mukaan vipuavuksi kerryttämään omalla liikunnallaan yhteispisteitä. Mitä pienet edellä sitä vanhemmat perässä.
- ✓ Isompi kuva voi joskus auttaa: osallistukaa vaikka valtakunnalliseen [Kilometrikisaan](#)

JÄRJESTÄKÄÄ  
LIKKUMIS-  
HAASTE



**LÄHELLÄ** järjestettyihin treeneihin on helppo osallistua. Kuljettamisen tarve vähenee ja matka taittuu omin voimin nopeasti. Jos harrastajien sijaan liikuntapaikkojen välillä siirtyvät vain valmentajat, niin kuljettamisen tarve vähenee merkittävästi. Laitetaan yhdessä niin sanotusti läheltä ylös!

## HYÖDYT

Lähtreenien avulla innostatte mukaan uusia harrastajia, vähennätte kyytitarvetta ja säästätte perheiden aikaa. Näiden vinkkien avulla olette lähellä monen henkilön sydäntä.

## FAKTAA

# 40 %

Noin 40 prosenttia suomalaisten tekemistä matkoista liittyy vapaa-aikaan. 30–44-vuotiailla vanhemmilla suurin osa näistä matkoista on kyyditsemistä.

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Perustakaa treeniryhmiä lähikouluille. Mitä lähempänä, sitä lähempänä.
- ✓ Kehittäkää harrastustoimintaa koulupäivän yhteyteen. Koulusta voisi mennä hyvin suoraan urheilemaan, kulkematta lähtöruudun kautta.
- ✓ Järjestäkää lähtreenit vaikka kerta viikkoon.
- ✓ Tekemällä valmennusyhteistyötä naapuriseurojen kanssa seura voi tarjota harrastajille laajempaa valmennusosaamista lähiharjoitteluperiaatteella. Samalla jaetaan ja kerrytetään valmennusosaamista!
- ✓ Järjestäkää lasten treenatessa aikuisille myös liikuntavuoroja, jotta edestakainen kuskausajo vähentyy. Mitä lapset edellä, sitä aikuiset perässä.

**JÄRJESTÄKÄÄ  
TREENIT  
LÄHELLE**



**TRENEJÄ** voi monipuolistaa vaihtamalla välillä harjoitusympäristöä tai toteuttamalla osan treenistä lähi- luonnossa. Vaihtelu virkistää ja luonnossa urheileminen virkistää eniten. Ruoho on vihreämpää hallin toisella puolella!

## HYÖDYT



Näillä vinkeillä jaatte halliaikoja tehokkaammin, ympäristönvaihdos virkistää, se lisää yhteisöllisyyttä ja saatte treeniin uudenlaisia elementtejä.

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Korvatakaa yksi sisätreeni viikossa ulkotreeneillä. Vaikka tarvitaan toistoja, että oppii, niin ne voi tehdä eri ympäristössä.
- ✓ Tehkää lämmittelyt yhteislenkinä lähiympäristössä. Lenkillä saadaan raitista ilmaa ja treenit pysyvät raikkaina, kun ei aina tehdä asioita samalla tavalla.
- ✓ Kokeilkaa samalla plokkausta. Kerätty roska päivässä pitää lääkärin loitolla ja kehon notkeana.



VAIHTAKAA  
TRENI-  
YMPÄRISTÖÄ





**YHTEISIIN** tilaisuuksiin ei kannata matkustaa autoletkassa. Harrastetaan joukkueena ja liikutaan joukkueena!

## HYÖDYT



Ajan ja rahan säästämisen lisäksi kestävästi kulkeminen lisää yhteisöllisyyttä sekä joukkuehenkeä. Yhdessä tekemällä joukkue hitsautuu tiiviimmäksi.

## FAKTA

### 1:13

Jos 50 henkeä matkustaa vuokrabussilla täyteen lastattujen kimppekyytien (4 matkustajaa/auto) sijaan, matkan päästöt pienenevät kolmasosaan. Jos jokainen matkustaa omalla autolla, päästöt kasvavat 13-kertaisiksi.

**KULKEKAA  
KESTÄVÄSTI  
TAPAHTUMIIN**

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Järjestäkää yhteiskuljetus: vuokrataan bussi tai sovitaan autokunnat yhteiselle matkalle. Joukossa joukkuehenki tiivistyy.
- ✓ Korvatkaa matkakulut vain täysille autoille. Täysiä korvauksia täysille kyydeille.
- ✓ Säästäkää matkakulukorvaukset, jos seura järjestää bussikyydin. Bussikyydit nostavat joukkuehengen kattoon.
- ✓ Jos oma porukka ei riitä täyttämään bussia, niin yhteiskuljetuksia voi järjestää myös lähiseurojen kanssa. Samalla voitte nähdä toisten seurojen kulttuuria ja oppia jotain uutta.
- ✓ Jos seura ei organisoi kyytejä, ohjeistakaa esim. ilmoittautumisen yhteydessä, miten ja millä kanavalla kimppekyydeistä sovitaan. Selkeillä ohjeilla sopiminen on helpompaa.
- ✓ Matkustakaa junalla, jos mahdollista. Juna on lähes päästötön tapa taittaa pitempää matkaa. Lentomatkamisen päästöt ovat moninkertaiset kaikkiin muihin kulkutapoihin verrattuna. Nopealla kulkemisella nopeutetaan ilmastomuutosta!



**LIIKENTEEN** määrään voi vaikuttaa ratkaisevasti toiminnan suunnittelulla. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Pidemmälle suuntautuvia turnaus- ja kisamatkoja voidaan vähentää ja samalla lasketaan merkittävästi harrastamisen kuluja junioritoiminnassa. Miksi lähteä Suomea tai lähialuetta kauemmaksi kalaan, jos sopivan kokoisia pyydyksiä joukkueelle löytyy myös lähempää?

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Harkitkaa, ovatko kaukana olevat turnaukset ja kisat välttämättömiä kokemuksen kannalta. Kaikki kisamatkat eivät ole vaivan arvoisia.
- ✓ Pyrkikää kisaamaan aktiivisesti vain lähellä ja vähentäkää pidemmälle suuntautuvia turnaus- ja kisamatkoja junioritoiminnassa.
- ✓ Järjestäkää oma alueellinen turnaus.

## HYÖDYT

Näillä vinkeillä helpotatte arkea, säästätte aikaa ja rahaa, ja ympäristökin kiittää.



**ETSIKÄÄ  
JUNNUILLE  
KISOJA JA  
TURNAUKSIA  
LÄHELTA**

