

Helsinki

# Koe liikunnan iloa ja onnistumisen riemua

Soveltavaa liikuntaa lapsille,  
nuorille ja perheille Helsingissä



REIPASTA  
JA RASITTAVAA  
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

# TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan  
lapsen ja nuoren liikunnussuositus

## PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkä-  
kestoista paikallaanoloa.

## PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt  
viikossa

## VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteruus.

3 krt  
viikossa

## LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-  
harrastuksia arjen liikkumisella.

## PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa  
jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

Kaikille 7-17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden.

## Lapsille ja nuorille soveltavan liikunnan kurssit

Tule mukaan vesiseikkailuun, uimakouluun, temppujumppaan tai harrastuskaruselliin, jossa pääset kokeilemaan eri liikuntalajeja.

Ryhmät on suunnattu lapsille ja nuorille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Toiminnassa huomioidaan osallistujien yksilölliset tarpeet. Tavoitteena on motoristen ja liikunnallisten valmiuksien kehittäminen ja liikunnan ilon löytäminen.

Liikuntakurssit alkavat kausittain syys- ja tammikuussa. Mukaan voi tulla myös kesken kauden. Lajitarjonta saattaa vaihdella.

### Lisätiedot

[hel.fi/lapset\\_soveltava\\_liikunta](http://hel.fi/lapset_soveltava_liikunta)  
liikuntakoordinaattori p. 09 310 21496

## Lapsille, nuorille ja perheille soveltavan liikunnan yhteistyökurssit

Haluatko päästä testaamaan uusia lajeja kuten sulkapalloa, luistelua, perhetaekwondo, boffausta, uintia tai sähköpyörätuolialibandya?

Helsingin liikuntapalvelut järjestävät kursseja yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. Ilmoittautuminen tapahtuu suoraan järjestöön. Liikuntakurssit alkavat syys-, tammi- ja toukokuussa. Mukaan voi tulla myös kesken kauden. Lajitarjonta saattaa vaihdella.

### Lisätiedot

[hel.fi/yhteistyokurssit\\_soveltava\\_liikunta](http://hel.fi/yhteistyokurssit_soveltava_liikunta)

## Erityisuimakortilla edullisesti uimaan ja kuntosalille

Erityisuimakortti oikeuttaa uintiin Helsingin uimahalleissa sekä kuntosalien käyttöön Itäkeskuksen, Jakomäen ja Pirkkolan uimahallien sekä Uimastadionin maauimalan kuntosaleilla.

Vuosikorttia voivat hakea helsinkiläiset alle 18-vuotiaat vammaiset, pitkäaikaissairaat ja erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret lääketieteellisen selvityksen perusteella.

### Lisätiedot ja hakuohjeet

[hel.fi/erityisuimakortti](http://hel.fi/erityisuimakortti)  
liikunnansuunnittelija p. 09 310 87509

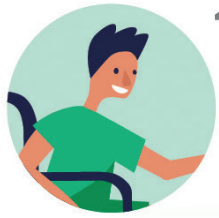
## Invalidin alennus Helsingin kaupungin uimahalleihin ja liikuntapaikkoihin

Helsingin kaupungin uimahalleissa ja muissa kaupungin liikuntapaikoissa invalidin alennukseen ovat oikeutettuja henkilöt,

- joilla on invalidin pysäköintilupa tai liikkumisesteisen pysäköintitunnus
- joilla on näkövammaiskortti
- joilla on vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua varten myönnetty kaupunkikortti
- joilla on HSL:n ”Oikeus saattajaan” -kortti

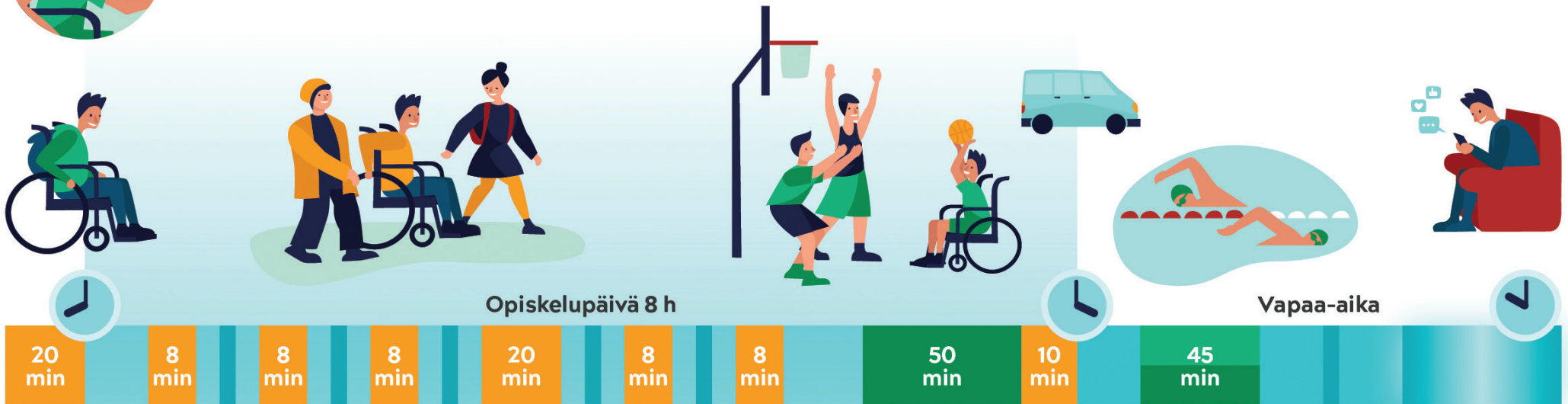
Mikäli asiakas on oikeutettu henkilökohtaiseen avustajaan, pääsee avustaja liikuntapaikalle maksutta.

**Kaupungin palvelut, niiden yhteystiedot ja esteettömyystiedot löydät helposti kartalta verkkosivulta: [palvelukartta.hel.fi](http://palvelukartta.hel.fi)**



# 16-VUOTIAAN TOIMINTARAJOITTEISEN NUOREN ARKIPÄIVÄ

## liikkumissuositus täyttyy



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19

Esimerkki nuoren päivästä, jonka aikana liikkumissuositus täyttyy. Päivä sisältää reipasta ja rasittavaa liikuntaa sekä kevyttä liikumista. Reipas ja rasittava liikunta vahvistavat lihaksia ja luustoa. Kehon liikkuvuutta ylläpitävää tai parantavaa liikuntaa kertyy uintiharjoittelussa.

**Helsinki**

**#HelsinkiLiikkuu**