

Hyviä käytänteitä naisten eriytetyn vesiliikunnan toteuttamiseen



Fimu

FINNISH MULTICULTURAL SPORTS FEDERATION
SUOMEN MONIKULTTUURINEN LIIKUNTALIITTO

Pinnalla

Edistämässä yhdenvertaista vesiliikuntaa

Tämä opas on laadittu osana Suomen Monikulttuurisen Liikuntaliiton (FIMU ry) PINNALLA-hanketta. FIMU ry toimii monikulttuurisen liikunnan ja urheilun valtakunnallisena kattojärjestönä Suomessa ja sen tarkoituksena on edistää maahan muuttaneiden ja maahanmuuttajataustaisten mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan ja urheiluun.

Opas on suunnattu naisten vuoroja ja vesiliikuntaa suunnitteleville liikuntapalveluille ja järjestöille. Julkisin varoin järjestetty naisten eriytetty vesiliikunta on kaikille naisille avointa toimintaa. FIMUn erityiskohderyhmä maahanmuuttajataustainen väestö, joten tekstissä viitataan paikoin erikseen heidän osallistamiseensa ja heille tiedottamiseen.

Hankkeessa esitellyt hyvät käytännöt kerättiin naisten vuoroja järjestäneiltä julkisilta liikuntapalveluilta vuonna 2021, ja naisten vuorojen käyttäjiltä haastatteluin vuonna 2022 sekä hankkeen kuluessa. Hyviä käytäntöjä on saatu myös hankekumppaneilta sekä hankkeessa toimineilta vesiliikunnan ammattilaisilta.

Pinnalla-hankkeen tavoitteena on edistää maahanmuuttajataustaisten naisten vesiliikuntamahdollisuuksia sekä moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta vesiliikunnassa. Lisää tietoa hankkeesta FIMUn nettisivuilla: www.fimu.org, ja somessa: Instagram: [@Pinnalla_2021](https://www.instagram.com/Pinnalla_2021), Facebook: [Pinnalla](https://www.facebook.com/Pinnalla). Hankeraportti vuosista 2021–2022 ja tämä opas ovat samoin saatavilla [FIMUn nettisivuilla](http://www.fimu.org).

Haluamme kiittää opetus- ja kulttuuriministeriötä sekä Emilie ja Rudolf Geselliuksen säätiötä, jotka ovat rahoittaneet oppaan laatimista. Suurkiitokset myös Emna Bouzaiennelle, joka haastatteli vuoroilla käyneitä naisia, sekä hankkeen vuoroilla ja kursseilla ohjaajina toimineille maahanmuuttajataustaisille naisille.

Kiitämme Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliittoa asiantuntija-avusta oppaan laatimisessa.

Taitto ja kuvitukset: Muuks Creative, www.muuks.com



Sisällysluettelo

Hyviä käytänteitä naisten eriytetyn vesiliikunnan toteuttamiseen	4
1. Yksityisyyden suoja, turvallinen tila ja muu turvallisuus.....	5
2. Käyttäjien osallistaminen toimintaan.....	7
3. Käyttäjien tavoittaminen ja neuvonta.....	8
4. Käyttäjien sitouttaminen.....	9
5. Yhteistyö	10
Esimerkkejä eri paikkakunnilta	11
1. Suuret kaupungit	11
2. Keskisuuret kaupungit.....	12
3. Kunnat/pienet kaupungit	13
Naisten eriytetyn vesiliikunnan tarkistuslista.....	14



Hyviä käytänteitä naisten eriytetyn vesiliikunnan toteuttamiseen



Naisille eriytetty vesiliikunta tarkoittaa, että:

- kaikki osallistujat ovat naispuolisia
- kaikki työntekijät ovat naisia ja
- ulkopuolisten näkyvyys altaalle on estetty.

Naisten vuoroja tarvitaan monista eri syistä: esimerkiksi eri kulttuurien säädyllyyskäsitteet, kosmeettinen haitta tai vamma, ulkonäköpaineet tai keuhonhäpeä voivat estää lähtemästä uimaan yleisille vuoroille. Naisten vuorolla käyvät naiset ovat myös sanoneet kaipaavansa uimarauhaa.

Eriytetyn vesiliikunnan järjestäminen vaatii paljon suunnittelua, toimintaan sopivan (joskus yksityisen) altaan ja henkilöresursseja, joten kustannuksia syntyy. Miten varmistaa,

että asiakkaiden ja järjestäjien tavoitteet ja odotukset toiminnasta kohtaavat? Miten pitää huolta, että aikaansaatuun toimintaan löytyy kävijöitä ja että he jatkavat toiminnan parissa? Mikä merkitys on kohderyhmän osallistamisella mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen?

Käymme seuraavassa läpi keräämästämme aineistosta nousevia ja hankkeen aikana esille nousseita tapoja:

- toteuttaa yksityisyyden suoja vesiliikunnassa
- tavoittaa kohderyhmää
- toteuttaa toimintaa yhteistyöllä
- sitouttaa ja osallistaa kohderyhmää toimintaan

1. Yksityisyyden suoja, turvallinen tila ja muu turvallisuus

Paremmen yksityisyyden tarjoamiseksi naisasiakkaille uimahalleissa oli kehitetty ratkaisuja näkyvyyden peittämiseksi sekä ulos että sisätiloihin, mahdollistettu peittävän uima-asun käyttö ja tarjottu yksityisyyttä

myös pukuhuone- ja peseytymistiloihin. Uimarauhan ja turvallisen tilan kokemuksen tarjoamisen lisäksi on huomioitava myös vesiturvallisuus.

Ikkunaratkaisut

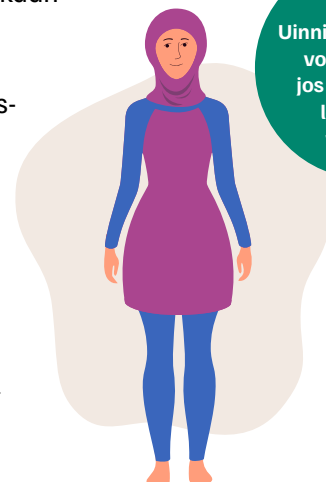
- Joissain halleissa on asennettu ikkunoihin **verhot** tai **kaihtimet** (esim. Vantaalla Martinlaakson uimahalli), mutta riittää myös, jos peittää ikkunan **alaosan sermein** (Lappeenranta ja Imatra).
- ikkunaan (tai alaosaan) voitiin asentaa **peilikalvo** (esim. Valkean talon allas, Helsinki)
- Näkyvyys aulasta tai kahviosta voitiin peittää esimerkiksi vetämällä **lippusiimaa** aulaan (Suomussalmi)
- Huom! Isoistakaan ikkunoista ei välttämättä ole suoraa näkyvyyttä altaalle (tai osalle altaista), jos kulkuväylät eivät ole ikkunoiden välittömässä läheisyydessä, kasvullisuus peittää ikkunoita tai halli on rinteessä (Kokkola, Riihimäki).
- Joissain kaupungeissa naisten vuoroihin käytetty uimahalli oli joko kokonaan tai osittain maan alla (esim. Wellamo Jyväskylässä, Naisvuori Mikkelissä, Jakomäki Helsingissä).
- On varmistettava, että miespuolinen henkilökunta ei tule altaalle tekemään rutiinityötehtäviä vuoron aikana (esim. huoltotöitä, siivousta) ja että kameravalvontaa kassalta/aulasta ei seurata vuoron aikana, jos miespuolinen työntekijä on töissä.



VINKKI 4
Isotkin ikkunat voi peittää verhoihin tai sermeihin

Peittävä uima-asu

- Burkini on uima-asukankaasta tehty, käsivarret ranteeseen ja jalat nilkkaan asti peittävä, usein myös hupullinen uima-asu, jota osa maahanmuuttajataustaisista naisista käyttää uudessa.
- Yhdenvertaisuusvaltuutettu ja Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto suosittavat, että kaikki uimahallit sallivat burkinien käytön.
- Burkinia ei ole aina helppo hankkia (saatavuus vain netistä, taloudellinen tilanne, uintia vain kokeiluker(toj)a), joten naisten vuorolla on saatettu tarjota **burkineita lainaan** (Helsinki), **vuokraan**, niitä on hankittu **myyntiin hallille** ja neuvottu asiakkaita niiden hankkimisessa (Hyvinkää).
- Pakolaisnaisten kanssa **on voitu** toiminnan alussa **jousta** uima-asumateriaalissa ja sallittu väliaikaisesti puhdas trikoopuku (vesiarvot eivät olleet huonontuneet). On myös hankittu kierrätettyjä tavallisia uima-asuja naisten vuorolle lainattaviksi (Suomussalmi).



VINKKI 5
Uinnin aloittamista voi helpottaa, jos burkinin voi lainata tai vuokrata

Pukuhuone- ja peseytymistilat

- Saunaan sai mennä pyyhe ympärillä (Turku)
- Yksi tai useampi **verhollinen suihku** (useita kuntia), yksityisyyttä saa aikaan myös sermillä
- **Erillinen pukeutumiskoppi** (useita kuntia)
- Perhepukuhuoneet, joissa oma suihkutila ja pukuhuone (Kokkola)
- Unisex-pukuhuoneet, joita käyttää myös avustajaa tarvitsevat asiakkaat ja sukupuolivähemmistöt (Helsinki, Itäkeskuksen uimahalli)
- Jos tilat eivät ole välittömästi muokattavissa → entä seuraavan remontin yhteydessä?
- Yhdenvertaisuusvaltuutettu suosittelee erilaisten yksityisten peseytymistilojen rakentamista uimahalleihin kaikkien ihmisten ja ihmisryhmien yhdenvertaisuuden edistämiseksi.



VINKKI 6
Yksityisyyttä saa myös pesutilaan sermillä tai verholla



Vesiturvallisuus ja ohjaajaresurssit

Uimarauhan ja turvallisen kokemuksen tarjoamisen lisäksi on huomioitava myös vesiturvallisuus. Veselementtiin tottumattomat ihmiset eivät välttämättä ymmärrä veden vaaroja ja tämä asia vaikuttaa vuorojen järjestämiseen monella tapaa.

- Asiakkaiden ohjaukseen ja neuvontaan panostetaan, sekä naisen omaa turvallisuutta, että lapsia koskien.
- Vuoroilla käyvien naisten haastatteluissa kävi ilmi, että maahanmuuttajataustaiset naiset eivät osaa arvioida omaa uimataitoaan ja yliarvioivat taitonsa.
- Vuorolle tai ryhmään otetaan enintään **10 uimataidotonta** tyttöä tai naista / **ohjaaja**. Osassa kuntia on jätetty **lapset** vuorolta pois, jotta naiset voivat rauhassa opetella uimaan tai käydä vesijumpassa.
- Jos lapset ovat mukana, max. 2 lasta/aikuinen. Lisäksi äideille on syytä teroittaa, että he ovat vanhempien vastuulla ja lapset on pidettävä käsivarren etäisyydellä. Osa vanhemmista on saattanut luulla, että uinninvalvojat valvoivat lapsia heidän puolestaan.
- Osassa kuntia (pienryhmissä) lapset on saanut ottaa mukaan ja lisäohjaaja/lisäuinnovalvoja ohjaa lapsia vedessä.
- Hyvänä käytänteenä hankkeen järjestämässä toiminnassa on todettu, että lapsille järjestetään uimaopetusta ja/tai vesileikkejä, kun naiset uivat tai vesijumppaavat (Lieksa, Helsinki). Muun ajan naiset ovat vastuussa lapsistaan.
- **Vesipelkoisten** naisten huomioiminen



VINKKI 7
Jos naisten vuoroissa on katkoja, naiset eivät osaa arvioida uimataitoaan tai yliarvioivat sen

2. Käyttäjien osallistaminen toimintaan

- Ovatko potentiaaliset käyttäjät päässeet vaikuttamaan vuorojen / ryhmien järjestelyihin?
- Onko mahdollista tavoittaa asiakkaita ja selvittää millaista liikkumista kohderyhmä toivoo ja mitä kohderyhmä liikkumiselta ylipäätään toivoo (esim. terveyshyötyjä, sosiaalisempaa käyttöä)?

Vaikka vesiliikuntavuorojen ja ryhmien järjestämisessä on monia turvallisuusasioita, resurssi- ja muita reunaehtoja, joihin osallistujat eivät voi vaikuttaa, **osallisuutta** voi antaa jo se, että liikuntaryhmästä ja **toiminnan ehdoista, tarpeista, toiveista ja tavoitteista keskustellaan yhdessä**. Onnistunut toiminta on monesti kiinni myös **luottamuksen syntymisestä**, kun tieto kulkee eri toimijoiden ja asiakkaiden välillä. Toimintaa suunnitellessa kannattaa käydä tulevien asiakkaiden kanssa tiloja läpi ja pohtia mahdollisiin ongelma-kohtiin ratkaisuja yhdessä.

Ulkomaalaistaustaisten naisten haastatteluissa selvitetyt toiveet liikunnan ja liikkumisen suhteen tukevat kuvaa, jonka saimme naisten vuorojen järjestäjiltä: naiset toivoivat ohjattua liikkumista ja liikuntaa, ja liikkumista yhdessä muiden naisten kanssa ryhmässä. Haluttiin liikkua perheen kanssa, lapset mukana. Maksuttomia kokeiluja pidettiin tärkeinä.

- Uimahallikulttuuriin liittyy myös paljon **hiljaista tietoa**, joka ei ole muualta tulleille tai palveluiden parista pois jääneille tiedossa ja se tieto tulisi **kirjoittaa auki/välittää** asiakkaille jo toimintaa järjestäessä ja toteuttaessa.
- Toimintaan liittyvää **ohjeistusta** voidaan **suunnitella yhdessä asiakaskunnan kanssa**.
- **HUOM!** jos uimahallien asiakaskunnalta kysytään kehitettävistä palveluista, **ulkomaalaistaustaisen väestön mielipiteet jäävät laajalti piiloon**, joko puuttuvan kielitaidon vuoksi tai koska he eivät ole palveluiden piirissä.

Muun muassa Helsingissä maahanmuuttajaliikunnan suunnittelua tehdään yhdessä maahanmuuttajajärjestöjen kanssa: ilmoittautumistiedotteita lähetetään maahanmuuttajajärjestöihin, moskeijayhdistyksissä on (terveyskeskuksen kanssa yhteistyössä) pidetty tiedotustilaisuuksia liikunnan terveysvaikutuksista. Pääkaupunkiseudun kunnat järjestävät

toimintaa yhteistyössä maahanmuuttajajärjestöjen ja monikulttuurisuusjärjestöjen kanssa (esim. Iftin-seura ry, Sahan-seura ry, Sumana ry, Nelumbo ry, Espoon Mokulat, Monaliiku, African Care).

- Lappeenrannassa juuri **maahan muuttaneet liikunnanohjaajat** on otettu **resurssina ja kielen pikakurssituksen avulla** pystytty rekrytoimaan **mukaan liikuntaryhmien järjestämiseen**: maahanmuuttajille on annettu mahdollisuuksia, heidät on nähty voimavarana ja työllistetty mukaan toimintaan.
- Turku on käyttänyt **omakielisiä ohjaajia KOTO-toiminnan** vuoroilla.

Toisaalta esimerkiksi FIMUn jäsenjärjestöissä vesiliikuntaan liittyvistä turvallisuuskysymyksistä tai muista toiminnan järjestelyihin liittyvistä vaatimuksista ja rajoitteista ei ole riittävää tietoa.

- Yhteistyössä kunnan ja/tai yksityisten tahojen kanssa järjestettävässä toiminnassa **odotukset eivät useinkaan kohtaa**, jos järjestävällä osapuolella ja asiakasyhteisöillä ei ole juurikaan tietoa toisistaan. Asiasta tarvittaisiin **info- ja keskustelutilaisuuksia ja koulutusta**.
- Voisiko asennekasvatusta vesiturvallisuudesta, hygieniasta ja muista uimahallissa käytössä olevista välttämättömistä säännöistä vastuuttaa maahanmuuttajayhteisöille? Tällöin ohjeistusta ja neuvontaa voidaan tehdä myös omalla kielellä ja sen jälkeen ohjaajat voivat jatkaa asiasta vuoroilla ja ryhmissä.

VINKKI 8
Toimintaa ja ohjeistusta on hyvä suunnitella asiakaskunnan kanssa



3. Käyttäjien tavoittaminen ja neuvonta

Monessa haastatelluista kunnista kohderyhmän tavoittamiseen oli panostettu paljon ja tiedottaminen oli pääsääntöisesti ollut **monikanavaista ja monikielistä**. Toisaalta kunnissa, joissa toiminta oli joko pitkäkestoista ja vakiintunutta tai **puskaradio** oli saatu toimimaan, tiedotusta ei juurikaan enää tarvittu. Paikkakunnilla, jossa naisten **vuoro pyöri säännöllisesti**, naiset löysivät vuorolle hyvin, kun taas silloin tällöin järjestetyt vuorot monesti kärsivät osallistujapulasta.

Kohderyhmän osallistaminen jo toiminnan suunnitteluun auttaa kohderyhmän tavoittamisessa ja neuvonnassa, koska tällöin toiminnan sisältö ja järjestelyt ovat etukäteen ainakin osalla yhteisöstä tiedossa.

Tiedotuksen **kohdentaminen** (esim. puhutteleva markkinointi) ja **kehottava sanoitus** on tärkeää, koska osa ulkomaalaistaustaisista naisista ei koe kuuluvansa kohderyhmään lainkaan. Samoin, koska ulkomaalaistaustaiset naiset eivät välttämättä osaa liikuntajargonia, **toiminnan sisältö ja tarvittavat varusteet tulisi kuvata tarkasti** mukaan uskaltutumisen helpottamiseksi. Muun muassa Riihimäki on suunnitellut markkinointi- ja **infovideon** tekemistä uimavuoroista.

Tiedottamiseen on haastatelluissa kunnissa osallistettu sekä maahanmuuttajayhteisöjä, kunnan eri toimialoja, että muita tahoja:

- maahanmuuttajaneuvosto
- monikulttuurisuusyhdyshenkilö
- monikulttuurinen fb-ryhmä
- kunnan maahanmuuttajatyö
- kotouttavan työn ryhmien suomenkielen opetus
- kotouttavan toiminnan infotilaisuudet (tulkit mukana)
- valmistavan opetuksen luokat, koulut ja oppilaitokset, AMK:t
- urheiluseurojen ja muiden järjestöjen ja yhteistyökumppaneiden verkosto
- mainos joka kotiin haettavassa liikuntapalveluiden esitteessä, esim. päiväkodin kautta (Helsinki)
- seurakunnat
- kahvilatoiminta, jossa kerrottu toiminnasta
- hyvinvointi- jne. tapahtumat, niissä vapaalippujen jako
- monikulttuurisuuskeskus rekrytoi osallistujat, tiedotti ja käänsi
- vastaanottokeskuksen ryhmiä viety tutustumaan liikuntapaikkoihin
- yhteistyö maahanmuuttajajärjestöjen kanssa (esim. meililista)



Muutamassa kunnassa, joissa vuoroja järjestetään jaksoissa tai silloin tällöin, kerrottiin, että markkinoissa on pyritty tunnistettavuuteen (mainos pidetty samantyyppisenä vuosikaudet), jotta asiakkaat tietävät heti mistä on kysymys.

Osassa kunnista vuoroja on kuitenkin jouduttu lopettamaan tai vähentämään, koska naisia ei ole vuoroilla käynyt. Osassa kunnista naisten vuoroilla käy lähinnä kantaväestön naisia. Haastatelluissa pohdittiin, **kulkeeko tieto maahanmuuttajayhdistyksistä naisille asti**. FIMUn kokemuksen mukaan ei useinkaan, koska yhdistyksillä ei välttämättä ole resursseja ja välineitä tiedotukseen.

Nykyiset viestintävälineet ja some vähentävät tiedottamisen vaatimaa työtä.

- Instagramissa tieto leviää nopeasti ja **whatsapp-ryhmässä** tieto kulkee molempiin suuntiin helposti.
- Hankkeessa whatsapp-ryhmän käyttäminen on vähentänyt myös puhelimitse tulevia tiedusteluja ja neuvontaan kuluva aikaa.

VINKKI 10
Naisille oma
Whatsapp-ryhmä

Kiinnostuksen herättämiseksi on muutamissa kunnissa käytetty maksuttomia kokeilukertoja tai kokeilu-kuukausia (mm. Turku ja Lappeenranta). Samoin on tarjottu alennuksia uimaopetuksen ja/tai vesiliikunnan osallistumismaksuista (Helsinki) tai aktiivisuusrannekkeita, alueliikunnan kortteja.

Jos tiedotusta on tehty vuositolulla vain suomeksi, voisiko esim. hyödyntää maahanmuuttotyötä tiedotteiden käännättämiseen?

Toimijat eivät ole aina tietoisia toisistaan. Esimerkiksi Vaasassa järjestetään paljon naisille eriytettyä vesiliikuntaa, mutta hankkeen kyselyssä asia ei noussut esiin, koska uimahallilla ei ole tietoa asiasta. Tiedotuksen tiivistämiselle on siis kuntien liikuntapalveluiden sisälläkin tarvetta.

4. Käyttäjien sitouttaminen

Sekä tutkimuksen, että tehtyjen haastatteluiden perusteella kohderyhmän sitouttamisessa fokusta on siirrettävä järjestettyyn toimintaan sosiaalisena tilanteena: viihtyvätkö naiset liikuntatilanteessa ja kohtaanko heidät?

Tärkeänä kysymyksenä nähtiin: **mihin ihmisiä ohjataan ja miten heitä kohdataan?**

- ohjattu liikunta koettiin mielekkäämpänä ja motivoivampana kuin itsenäinen liikkuminen
- oman ajan viettäminen omien tuttujen kanssa liikunnan parissa kiinnosti → yhteisöllisyys ja liikunnan sosiaalinen merkitys on tärkeää
- turvallinen ensikokemus: otetaan vastaan liikuntapaikalla, tervehditään ja opastetaan
- tiedotuksesta, neuvonnasta ja ohjauksesta riisutaan liikuntaslangi ja hiljainen tieto, sillä voi olla, että lähtömaissa kokemusta ohjatusta liikunnasta ei ole ollut lainkaan
- koko ryhmä lähtee helpoista liikkeistä liikkeelle, kuntotasosta riippumatta, jotta kaikki pystyvät tekemään ja pääsevät mukaan
- vanhempien tekemiset heijastuu lapsiin: yhteistä tekemistä äideille ja lapsille, lapsien mukanaolo → joko yhteistä liikuntaa tai lasten hoito järjestettävä

- monipuolisuus ja kokeilut, musiikkia toivotaan
- säännöllisyys liikunnassa voi olla vaikeaa, jos asukkailla ei välttämättä ole aiempaa kokemusta / liikuntakulttuuria → tärppityypiset liikuntakokeilut/tapahtumat tuntuvat kiinnostavan eniten

Jälleen on tärkeä toimintaa suunnitella tiedostaa mitä osallistujien tulee tietää vuorolle tullessaan ja mihin he sitoutuvat, jotta ensimmäisellä kerralla välttyään väärinymmärryksiltä, pettymyksiltä ja myös kasvojen menetykseltä muiden osallistujien läsnä ollessa.

Monissa kunnissa oli huomattu, että naisten uintivuoro on erityinen juuri sosiaalisuutensa ja **yhteisöllisyytensä** ansioista:

- Jyväskylässä oli saunassa syntynyt spontaaneja keskusteluita kantaväestön ja maahan muuttaneiden välille
- Kylpylä, kylpylämäinen ympäristö ja joustavat järjestelyt (esim. musiikki, tanssi sallittu) tuottivat naisten vuorolle mukavan ja rennon tunnelman (Suomussalmi, Kokkola, myös Turku)

” Liikuntapalveluissa ollaan myös havahtumassa siihen, että: ”kun maahanmuuttaja tulee, toimitaan heti, kun on vielä voimavaroja toimia. Ei odotella passivoitumista, vaan mahdollistetaan asiat, kun ihmiset ovat vielä innokkaita. Kauan täällä olleita on paljon vaikeampi sytyttää. Melkein kaikille tulee notkahdus jossain vaiheessa. Liikuntakokeilut juuri tulleille on helppo saada ihmiset mukaan. Alussa ihminen hakee yhteyksiä ja on vastaanottavainen. Silloin täytyy antaa merkkejä, että olet tervetullut. (Lappeenranta)”



VINKKI 11
Yhteisöllisyys ja mukava tunnelma on tärkeää

5. Yhteistyö

Vesiliikunnan järjestämisessä tehtävää yhteistyötä ohjaa mm. kunnan (liikunta)strategia, olemassa olevat käytänteet ja toiminnan rahoitusmallit. Liikuntapalveluille tehtyjen haastattelujen perusteella naisten vuoroja järjestävissä kunnissa tehdään monipuolista yhteistyötä **kunnan eri toimialojen, järjestökentän ja yksityisen liikuntasektorin toimijoiden** kanssa. Osaan on jo edellä viitattu, mm. koskien maahanmuuttajien saavuttamista.

Kunnan eri sektorien välillä yhteistyötä on tehty useimmiten maahanmuuttaja- ja liikuntapalvelujen välillä. Esimerkiksi Turussa **KOTO-palveluista** on saatu eriytettyille vuoroille omakielisiä ohjaajia. Kotouttamispalveluiden asiakkaat ovat saattaneet saada maksuttomia kokeilujaksoja tai alennusta pääsymaksuun. Maahanmuuttajapalveluiden ja **vas-taanotokeskusten ohjaajat** ovat auttaneet naisten neuvonnassa. **Maahanmuuttajaneuvosto** on ollut tärkeä yhteistyö kumppani vuoroa aloitettaessa mm. Kokkolassa ja Vaasassa. **Monikulttuurisuuskeskukset** käytetään samoin yleisesti tiedotuksessa apuna (Mikkeli, Hyvinkää).

Useamman kaupungin liikuntapalvelut tekivät **terveyspalveluiden** kanssa yhteistyötä neuvomalla liikunnan terveyshyödyistä. Helsingissä liikuntapalvelut ja terveyskeskus tekivät yhteistyötä tiedottaakseen moskeijayhdistysten kautta naisille liikunnan terveysvaikutuksista. Useammalla paikkakunnalla käytettiin myös neuvolaa tiedotuskanavana.

Toinen tärkeä yhteistyötaho on ollut **koulutussektori**. Peruskoulujen liikunnanopetus on useassa tapauksessa ollut aloitteellinen tyttöjen eriytettyjen uimaopetuksen alulle saamisessa. Aikuisia naisia on tavoitettu kansanopistojen, ammattiopistojen ja -korkeakoulujen kautta, joissa on järjestetty erillisiä infotapahtumia tai annettu infoa esim. osana hyvinvointitapahtumia.



Liikuntatapahtumista on tiedotettu myös varhaiskasvatuksen avulla, joka lapsen reppuun laitettavalla esitteellä.

Yllätyksen tuotti se, että toimijat eivät ole aina tietoisia toisistaan. Esimerkiksi Vaasassa järjestetään naisille eriytettyä vesiliikuntaa pienessä erillisessä altaassa, mutta kaupungin uimahallilla ei ole tietoa asiasta. Tiedotuksen tiivistämiselle on siis tarvetta.

Synergiaetuja on saatu ja kustannuksia pystytty säästämään myös tekemällä **eri kaupunkien välistä yhteistyötä:**

- Lappeenrannassa ja Imatralla yksi liikunnansuunnittelija suunnittelee ja koordinoi molempien kaupunkien naisten eriytettyjen vuorojen ja oheistoiminnan toteutuksen.

VINKKI 12
Synergiaetuja lähipaikkakuntien välisellä yhteistyöllä

Yhteistyö järjestökentän kanssa

Suuremmat kaupungit tekevät naisten vuorojen järjestämisessä yhteistyötä uimaseurojen kanssa, jolloin ohjaajat ja mm. tilastointi tilataan ostopalveluina niiltä. Näin toimivat esimerkiksi Turku ja Vantaa.

Helsingin liikuntapalvelut ovat tehneet paljon yhteistyötä uintia tarjoavien kansalaisjärjestöjen kanssa (esim. African Care, Monaliiku) ja tekevät myös suunnittelua maahanmuuttajajärjestöjen kanssa. Ohjaukseen ja allasvuokraan on annettu tukea, joskus myös ohjaajia Liikuntapalveluilta. Toiminnasta tiedottamisessa ja liikuntaan kannustamisessa hyödynnetään mm. moskeijayhdistyksiä.

Varsinkin naisille eriytettyjen vesiliikuntapalvelujen perustamisvaiheessa tarvitaan maahanmuuttajat hyvin tavoitettava ja heidän tarpeensa tunteva taho.

Yhteistyömalli, jossa kaupunki tarjoaa pelkän allasvuoron ja järjestöt vastaavat itse toiminnan järjestämisestä, ohjaajien rekrytoimisesta ja muista kustannuksista, ei ole toiminut hyvin. Tällöin järjestöjen resurssit eivät useinkaan riitä ja palveluita saadaan järjestettyä vain muutaman vuoden välein (esim. Espoo).

Hankkeen kokemusten perusteella onnistuneiden naisten vuorojen järjestämiseen tarvitaan **laaja-alaista, yhteiskunnan eri sektorit (ja kunnan toimialat) ylittävää yhteistoimintaa**, jonka avulla naisten vuorojen tarvitsijat pääsevät esimerkiksi yhdistystoiminnan kautta osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Esimerkkejä eri paikkakunnilta

Tuomme esiin muutamia malleja toimivista käytänteistä järjestää naisille eriytettyä vesiliikuntaa eri kokoisista kunnista eri puolilta Suomea. Kuntien ratkaisut eroavat demografisten piirteiden lisäksi mm. kuntien liikuntastrategioiden ja toiminnan rahoituksen suhteen.

Esittelemme hyvänä esimerkkinä

1. suurten kaupunkien toimintamalleista (paljon asukkaita, useita uimahalleja ja hyvä julkinen liikenne): **Turku**, Helsinki, Vantaa, Tampere, Oulu
2. keski suurten kaupunkien toimintamalleja (1-2 uimahallia + palvelutalojen altaita, jotain julkista liikennettä): **Vaasa**, Kokkola, Mikkeli, Porvoo, **Lappeenranta-Imatra**, Jyväskylä
3. kuntien/pienien kaupunkien ratkaisuja (vähän asukkaita, 1 halli): **Suomussalmi**, Lieksa

1. Suuret kaupungit

Suurimmissa kaupungeissa on yleensä paljon maahanmuuttajaväestöä ja erikseen maahanmuuttajille suunnattua ryhmäliikuntaa.

Turku

Eriytetty uinti

- lauantaisin klo 16.30–18.30 naiset, sunnuntaisin klo 16.30–18.30 miehet
- vuoroilla uimakoulut aikuisille joka kauden viimeiset 10 kertaa
- lisäksi tyttöjen uimakoulut

Rahoitus

- kaupungin omaa toimintaa → säännöllisyys, jatkuvuus ja ennakoitavuus

Liikuntastrategia

- Turku liikuttaa kaikkia, liikuntaan aktivoimisessa 10 työntekijää
- maahanmuuttajien liikuntapalveluvastaava (jo v. 1996) → resursseja ja kokemusta

Yhteistyö sektorien välillä

KOTO-palvelut

- omakielisiä ohjaajia KOTO-toiminnasta vuoroilla
- osa sosiaaliohjaajien kanssa tehtävää kotouttamisuunnitelmaa

Uimaseurat

- naisten uinti järjestetään yhteistyössä uima-seurojen kanssa (ostopalvelusopimus ja tilastointi), joilta valvojat ja muut työntekijät, myös siivous

Koulut

- tyttöjen uimakouluista tiedotus koulujen kautta

Saavutettavuus

- halli lähellä maahanmuuttajataustaista väestöä
- tyttöjen uimakoulut maksuttomia
- verhollisia suihkuja 2/10
- KOTO-toiminnan asiakkaille 1. kausi uinnissa maksuton → vastatulleet saadaan mukaan jo alkuvaiheessa
- Kimmokeranneke 39€/6kk

Yhdenvertaisuus

- sekä miehillä, että naisilla omat vuorot

Tiedotus

- Kotouttavan toiminnan infotilaisuudet kaupungin liikuntapalveluista (eri kieliset tulkit mukana)
- uimahalliohjeet 11 eri kielellä

VINKKI 13
KOTO-toiminnasta saatu omakielisiä ohjaajia vuoroille

2. Keskisuuret kaupungit

VINKKI 14
Suomenkielen
opetus on
mukana liikunta-
toiminnassa

Vaasa

Eriytetty uinti

- Käytöstä poistettu hotellin allas käytettävissä naisten uintiin ja soveltavaan liikuntaan, useita tytöille ja naisille eriytettyjä vesiliikuntaryhmiä viikossa

Rahoitus

- hanketoimintaa – Kotouttaminen liikunnan avulla - v. 2013 (OKM), vuonna 2021 omaa toimintaa

Liikuntastrategia

- kaupungin järjestämä liikuntatoiminta on maksutonta alle 18-vuotiaille lapsille ja nuorille

Yhteistyö

- soveltava liikunta ja maahanmuuttajaliikunta (yhteinen työntekijä), koulut, nuorisopalvelut (nuoret viikonloppuisin), kotouttamispalvelut & ulkomaalaistoimisto

Saavutettavuus

- maksutonta
- monipuolista toimintaa viikon jokainen päivä
- toimintaa myös äideille ja lapsille yhdessä
- suomenkielen opetus mukana liikuntatoiminnassa

Tiedotus

- whatsapp-ryhmät + kotouttamispalvelut & ulkomaalaistoimisto

Lappeenrannan ja Imatran yhteistyömalli

Eriytetty uinti

- Imatralla naisten vuoro lauantaan klo 15.45–18, Lappeenrannassa naisten vuoro sunnuntaan klo 18–20.

Rahoitus

- Vuonna 2021 50% kaupunkien omarahoitusta / 50% OKM:n liikunnallisen elämäntavan hankerahoitusta (Liikutaan yhdessä! -hanke)

Liikuntastrategiat

- Myö liikutaa! Lappeenrannan liikkumishjelma – 2025, vähänliikkuvien kuntalaisten omatoimisen liikunnan tukeminen kohdennettujen palveluiden kautta

- Imatran liikkumishjelma – kuntalaisten arjen aktiivisuuden lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä

- Liikutaan yhdessä! 2021 -hankkeen tavoitteet: Naisten yhdenvertaisen vesiliikunnan edistäminen

- hankkeen koordinaattori selkosuomenkielinen liikuntaneuvoja vieraskielisille, kahden kaupungin yhteinen työntekijä

Yhteistyö sektorien välillä

- Eksote maahanmuutto- palvelut ja sosiaalipalvelut, kotoutumiskoulutusten järjestäjät, monikulttuuriset yhdistykset, yliopistot, liikuntatoimen liikuntaneuvojat

Saavutettavuus

- normaali uimahallin pääsymaksu, maksuttomia kokeilukertoja maahanmuuttajataustaisille asiakkaille, Imatralla maksuton kokeilukuukausi, kaupungit ovat lähekkäin, joten naiset voivat käydä molemmilla vuoroilla

Tiedotus

- Kaupunkien omat viestintäkanavat: nettisivut, some-kanavat, lehti-ilmoitukset, mainokset
- Yhteistyökumppanien kautta tapahtuva tiedotus

VINKKI 15
Vuorot koordinoi
kahden kaupungin
yhteinen
työntekijä

3. Kunnat/pienet kaupungit

Varsinkin muuttotappioalueilla maahanmuuttajien halutaan jäävän asukkaiksi. Heidän halutaan kokevan itsensä tervetulleiksi ja heille myös järjestetään palveluita.

Suomussalmi

Eriytetty uinti

- naisten vuoro 5 kertaa sekä keväisin että syksyisin, lauantaisin klo 10–12.

Rahoitus

- Hankerahoitus

Liikuntastrategia

- Suomussalmen kunnan tavoitteena kaikille kuntalaisille uimataito, muuttotappiokunnille maahanmuuttajat tärkeitä ja heitä halutaan integroida

Yhteistyö sektorien välillä

- vastaanottokeskus, pakolaisohjaajat, kansanopisto

Saavutettavuus

- vasta maahan saapuneille uintimaksu voidaan järjestää esim. Sylvia-hankerahalla
- pakolaisohjaajat auttaneet burkinien hankkimisessa naisille
- erillinen verhoilla varustettu suihku
- sosiaalinen tilaisuus, musiikkia ja ohjaaja on altaalla
- liikunnanohjaajilla hyvä suhde naisiin, neuvovat monessa muussakin asiassa

Tiedotus

- infotilaisuuksia, yhteistyössä pakolaisohjaajien kanssa, oma whatsapp-ryhmä

VINKKI 16
Kunnan tavoitteena on uimataito kaikille kuntalaisille



Naisten eriytetyn vesiliikunnan tarkistuslista

Allastila

- altaalta ei ole näkyvyyttä uimahallin ulkopuolella liikkujille TAI jos on, ikkunat ovat peitettävissä verhoilla, sermeillä tai muilla näköesteillä
- altaalta ei ole näkyvyyttä uimahallin muihin sisäosiin tai aulaan TAI jos on, ikkunat ovat peitettävissä verhoilla, sermeillä tai muilla näköesteillä TAI koko halli on varattu naisten käyttöön
- altaalla on omat pukuhuone- ja peseytymistilat, joista pääsee altaalle ilman näkyvyyttä muualle uimahalliin tai aulaan TAI jos ei ole, naisilta kysytty käykö kulkea kylpytakissa altaalle ja ohjeistettu ottamaan kylpytakit mukaan TAI, koko halli on varattu naisten käyttöön
- jos vuoro on avoimessa uimahallitilassa yleisövuoron jälkeen, on varmistettu, että miespuoliset asiakkaat ehtivät poistua allastiloista ennen vuoron alkua
- altaiden syvyys ja allasprofiili on tiedossa ja on varmistettu, että ne ovat sopivat osallistujien ikätaso (pituus) ja uimataito sekä suunniteltu toiminta huomioon ottaen

Henkilökunta

- koko vuorolla tarvittava henkilökunta (uinninvalvojat, uimaopettajat, siivoojat jne) ovat naisia
- huoltotoimia / tarkistuksia / mittauksia ei ole ajoitettu vuoron ajaksi, jos työntekijä on miespuolinen
- jos altaan kameravalvonta näkyy allastilojen ulkopuolelle (esimerkiksi aulavahtimestarille tai kahvion työntekijälle) ja sitä ei saa tai voi ottaa pois päältä, kun miespuolinen työntekijä on paikalla, asiasta on tiedotettu uimaan tulijoille (asia voi estää monen naisen osallistumisen). Voi esimerkiksi sopia, että miespuolinen työntekijä ei seuraa kameraa, koska ryhmän vetäjä on vastuussa turvallisuudesta.
- henkilökunnalle on tiedotettu naisten vuorosta ja siihen sovitusta järjestelyistä



Turvallisuus

- jos vuorolle tulevat naiset tai tytöt ovat uimataidottomia, uimaopettajalla tai uinninvalvojalla on kerrallaan maksimissaan 10 naista valvottavanaan.
- uimataidottomille naisille ja tytöille on käytössä matala allas
- vettä pelkääville naisille on käytössä matala allas ja ohjaaja
- vuoron henkilökunta on tietoinen siitä, missä uimahallissa / allasosastolla on pelastusvälineet ja ensiaputarvikkeet sekä henkilökunta omaa riittävät vesipelastustaidot kyseiseen kohteeseen
- altaalla ja vuorolla on turvallisuusasiakirja

Tiedotus ja ohjeistus naisille

- ohjeet ovat selkokielisiä, lyhyitä ja niissä käytetään mielellään myös kuvia
- saapuminen uimahalliin ja allastiloihin on ohjeistettu (osoitteen lisäksi hallin kuva ja sisäänkäynti sekä kulku altaalle, tulo-ohjeet julkisilla tai autolla)
- osallistujia on ensimmäisellä kerralla vastaanottamassa joku jo ovella tai aulassa
- osallistujille on kerrottu etukäteen saako vuorolle ottaa mukaan lapsia ja kuinka monta lasta / aikuinen
- jos vuorolle osallistumiseen vaaditaan uimataito tai tietty uimataidon taso, on varmistettu, että ilmoittautujat ymmärtävät mitä heiltä odotetaan.
- uimahallissa sallitut uima-asut (lycrasta valmistettu uimapuku, mahdollisesti burkini) on käyty osallistujien kanssa etukäteen läpi joko infokirjeessä tai muuten tiedottaen; myös muu tarvittava varustus, kuten pyyhe ja pefletti ja pesuvälineet on mainittu ohjeissa.
- osallistujille on etukäteen annettu ohjeet uimahallissa vaadituista hygienia- ja peseytymiskäytänteistä (ennen altaalle menoa 1. poista meikit ja korut 2. käy suihkussa ilman uimapukua 3. pue uimapuku tai burkini 4. laita pitkät hiukset kiinni) ja henkilökunta on ohjeistettu tarvittaessa neuvomaan asiasta
- allasturvallisuuteen liittyvät asiat on käyty tai käydään altaalla osallistujien kanssa läpi (uimahallissa ei saa juosta; mistä saa hypätä altaaseen, jne.)

Kiitos rahoittajille!

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

