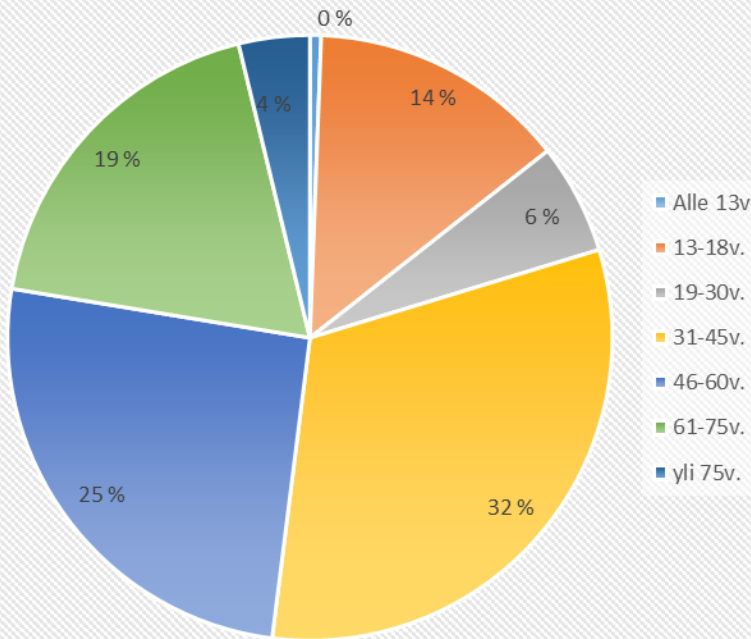


# Strategiakyselyn purkua

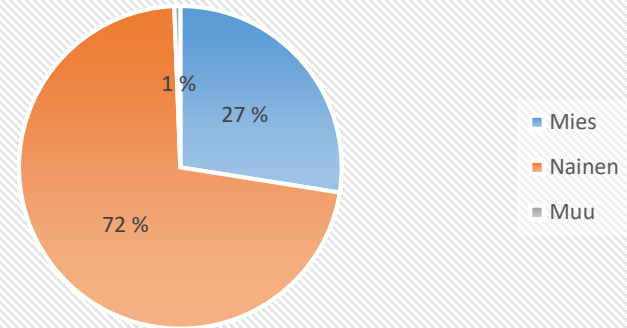


# Vastaajat

## Vastaajat ikäryhmittäin



## Vastaajat sukupuolittain



| Ikä      | n   | %       |
|----------|-----|---------|
| Alle 13v | 3   | 0,60 %  |
| 13-18v.  | 73  | 13,80 % |
| 19-30v.  | 31  | 5,90 %  |
| 31-45v.  | 167 | 31,70 % |
| 46-60v.  | 135 | 25,60 % |
| 61-75v.  | 98  | 18,60 % |
| yli 75v. | 28  | 3,80 %  |

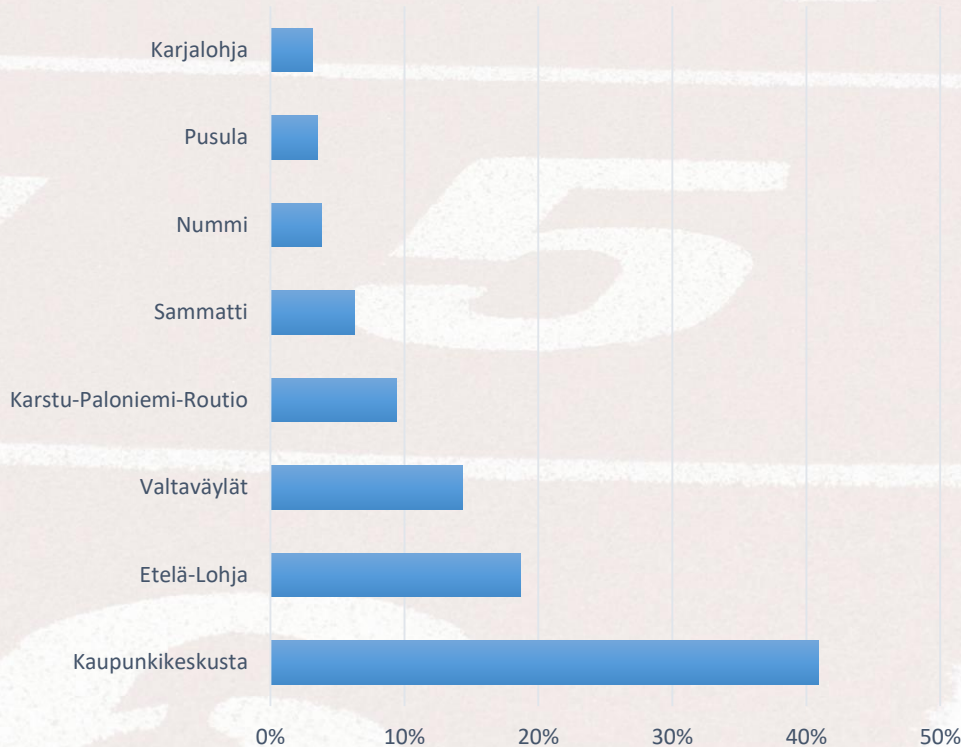
|        | n   | %       |
|--------|-----|---------|
| Nainen | 379 | 71,90 % |
| Mies   | 145 | 27,50 % |
| Muu    | 3   | 0,60 %  |

Vastaajia yhteensä 527



# Vastaajat asuinalueittain

## Vastaajat asuinalueittain



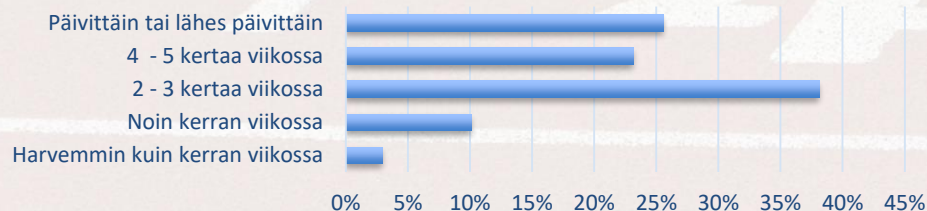
| Asuinalue               | n   | %       |
|-------------------------|-----|---------|
| Kaupunkikeskusta        | 214 | 40,90 % |
| Etelä-Lohja             | 98  | 18,70 % |
| Valtaväylät             | 75  | 14,30 % |
| Karstu-Paloniemi-Routio | 49  | 9,40 %  |
| Sammatti                | 33  | 6,30 %  |
| Nummi                   | 20  | 3,80 %  |
| Pusula                  | 18  | 3,50 %  |
| Karjalohja              | 16  | 3,10 %  |





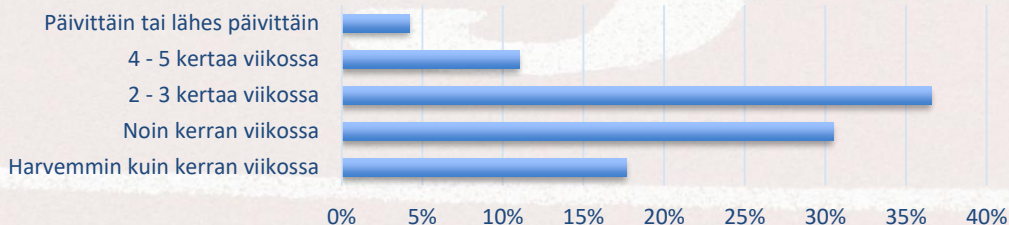
# Kuinka usein vastaajat liikkuvat

## Kevyesti hengästyen



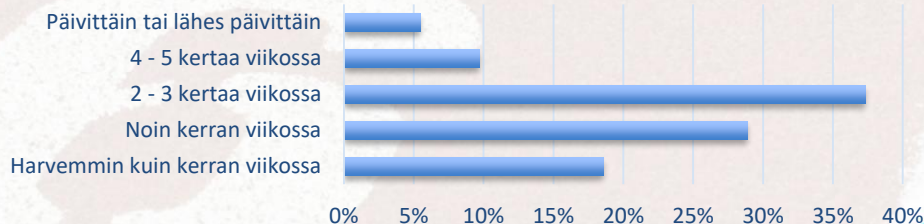
| Kevyesti hengästyen?            | n   | %     |
|---------------------------------|-----|-------|
| Harvemmin kuin kerran viikossa  | 16  | 3 %   |
| Noin kerran viikossa            | 53  | 10,1% |
| 2 - 3 kertaa viikossa           | 201 | 38,1% |
| 4 - 5 kertaa viikossa           | 122 | 23,2% |
| Päivittäin tai lähes päivittäin | 135 | 25,6% |

## Voimakkaasti hengästyen



| Voimakkaasti hengästyen         | n   | %     |
|---------------------------------|-----|-------|
| Harvemmin kuin kerran viikossa  | 93  | 17,7% |
| Noin kerran viikossa            | 160 | 30,5% |
| 2 - 3 kertaa viikossa           | 192 | 36,6% |
| 4 - 5 kertaa viikossa           | 58  | 11 %  |
| Päivittäin tai lähes päivittäin | 22  | 4,2%  |

## Lihaskuntoa ja liikehallintaa

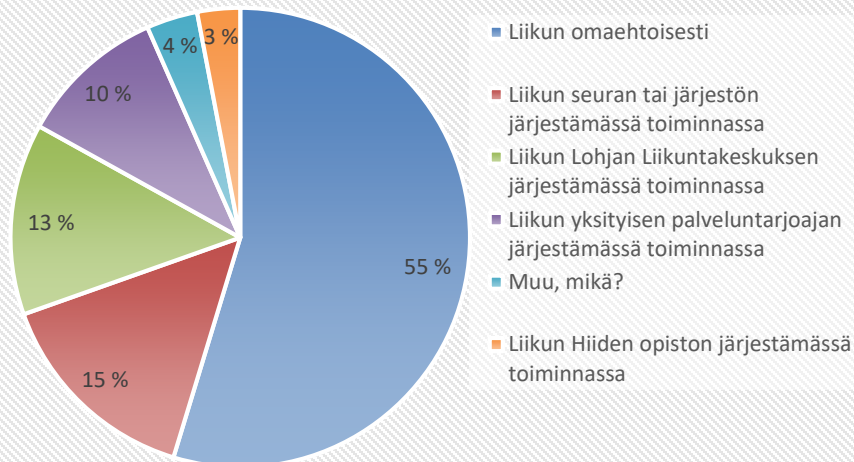


| Lihaskuntoa ja liikehallintaa   | n   | %     |
|---------------------------------|-----|-------|
| Harvemmin kuin kerran viikossa  | 98  | 18,6% |
| Noin kerran viikossa            | 152 | 28,9% |
| 2 - 3 kertaa viikossa           | 196 | 37,3% |
| 4 - 5 kertaa viikossa           | 51  | 9,7%  |
| Päivittäin tai lähes päivittäin | 29  | 5,5%  |

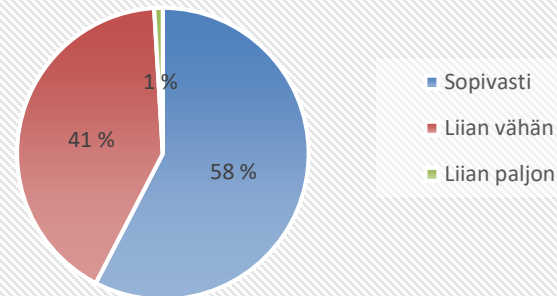


# Miten vastaajat liikkuvat

## Omaehtoisesti vai ohjatusti?



## Liikutko sopivasti?



|              | n   | %     |
|--------------|-----|-------|
| Sopivasti    | 303 | 57,6% |
| Liian vähän  | 218 | 41,4% |
| Liian paljon | 5   | 1 %   |

|   | n   | %     |
|---|-----|-------|
| Liikun omaehtoisesti  | 488 | 92,6% |
| Liikun seuran tai järjestön järjestämässä toiminnassa         | 133 | 25,2% |
| Liikun Lohjan Liikuntakeskuksen järjestämässä toiminnassa     | 120 | 22,8% |
| Liikun yksityisen palveluntarjoajan järjestämässä toiminnassa | 92  | 17,5% |
| Muu, mikä?  | 32  | 6,1%  |
| Liikun Hiiden opiston järjestämässä toiminnassa               | 27  | 5,1%  |





# Avointen vastausten purkua





# Miten liikut?

|   |     |
|---|-----|
| Kävely, lenkkeily (yhteensä)  | 399 |
| Pyöräily  | 197 |
| Kuntosali, muu lihasvoimaharjoittelu  | 166 |
| Hyöty- ja arkiliikunta ja piha/kotityöt   | 113 |
| Juoksu  | 97  |
| Ohjattu ryhmäliikunta   | 92  |
| Hiihto  | 86  |
| Uinti   | 74  |
| Joukkuepelit (jalkapallo, salibandy, pesäpallo, lentopallo, jääkiekko, koripallo) | 52  |
| Mailapelit (tennis, golf, sulkapallo, padel, squash)                              | 48  |

|  |    |
|--|----|
| Kotijumppa   | 40 |
| Retkeily, vaellus, luontoliikunta                    | 37 |
| Jooga  | 34 |
| Vesijumppa, -juoksu, -liikunta                       | 28 |
| Tanssi   | 26 |
| Ratsastus, muu hevosurheilu                          | 23 |
| Frisbeegolf  | 20 |
| Suunnistus   | 14 |
| Vesiturheilu yhteensä (melonta, soutu, SUP-lautailu) | 14 |
| Porrastreeni   | 12 |

Vastauksissa korostui ulkona ja luonnossa liikkuminen ja osassa viitattiin koronan vuoksi tauolla oleviin harrastuksiin. Tässä on huomioitu myös tauolla olleet harrastukset.



# Mikä innostaisi liikkumaan enemmän / monipuolisemmin?

|  |    |
|--|----|
| Ulkoilureitit  | 78 |
| Lähiliikuntapaikat                                     | 62 |
| Ryhmäliikunta / ohjattu liikunta                       | 42 |
| Liikuntamahdollisuuksien sijainti (lähellä)            | 41 |
| Liikuntatilojen siisteys, nykyaikaisuus, hyvä ylläpito | 32 |
| Edullinen / sopiva hinta                               | 27 |
| Hyvin hoidetut ladut                                   | 25 |
| Monipuoliset mahdollisuudet                            | 24 |
| Paremmat kevyenliikenteen verkostot                    | 23 |

- Ulkoilureiteille / niiden yhteyteen luonnonmukaisia polkuja, valaistusta, taukopaikkoja, laavuja
- Nummelle, Pusulaan ja Sammattiin lisää liikuntamahdollisuuksia
- Muitakin vesiliikuntamahdollisuuksia uimahallissa kuin vesijumppa (vesipalloa, uintikursseja)





# Mikä estää / vähentää liikkumistasi?

|   |     |
|---|-----|
| Koronarajoitukset   | 185 |
| Jokin vamma, sairaus tai kivut  | 64  |
| Ajan puute tai kiire  | 52  |
| Ei mikään   | 48  |
| Työt tai opiskelu   | 44  |
| Laiskuus, motivaation puute   | 42  |
| Liikuntapaikkojen etäisyys  | 28  |
| Liikunnan hinta tai oma rahatilanne                                   | 22  |
| Perhe, lapset, ruuhkavuodet   | 18  |
| Ei ole (omaan harrastukseen) sopivaa liikuntatilaa tai mahdollisuutta | 14  |

Tärkeimmät syyt, joihin LLK voi selvästi vaikuttaa on liikuntapaikkojen etäisyys, liikunnan hinta ja sopivien liikuntatilojen puute



# Yksi toive liikuntapalveluiden kehittämiseksi?

|   |    |
|---|----|
| Ohjattua liikuntaa ja tapahtumia alueellisesti        | 32 |
| Tapahtumia  | 29 |
| (Lyhyt)kurseja ja lajikokeiluja                       | 28 |
| Ohjattua ulkoliikuntaa                                | 23 |
| Tanssia   | 20 |
| Tiedottamisen kehittäminen ja näkyvyyden parantaminen | 19 |
| Matalan kynnyksen / monipuolista liikuntaa lapsille   | 16 |
| Nuorille suunnattua tarjontaa                         | 13 |
| Ohjattua senioriliikuntaa (maalla ja vedessä)         | 12 |
| Enemmän ohjattua liikuntaa                            | 8  |

- Erityisesti palveluihin liittyvät toiveet olivat hyvin moninaiset
- Vastauksissa oli myös paljon kiitoksia ja toiveita siitä, että jatketaan kuten aiemminkin



# Yksi toive liikuntaolosuhteiden kehittämiseksi?

|  |    |
|--|----|
| Lähiliikuntapaikkojen kehittäminen                                 | 75 |
| Ulkoilureittien kunnossapito, kehittäminen (sis. kartat, opasteet) | 56 |
| Alueellisuus   | 50 |
| Sisäliikuntatilojen kehittäminen                                   | 27 |
| Hiihtolatujen kunnossapito, kehittäminen                           | 22 |
| Uimahallin remontti  | 20 |
| Tekonurmi  | 19 |
| Kuntosalien kehittäminen, korjaaminen                              | 18 |
| Ulkokenttien kehittäminen, korjaaminen                             | 14 |
| Rannan ja järven hyöndyntäminen, kehittäminen                      | 11 |

- Liikuntaolosuhteisiin liittyvät toiveet olivat paljon yhtenäisempiä, samat teemat toistuivat useissa vastauksissa
- Tiedottamisen kehittäminen ja näkyvyyden parantaminen toistui myös olosuhteiden kehittämistoiveissa

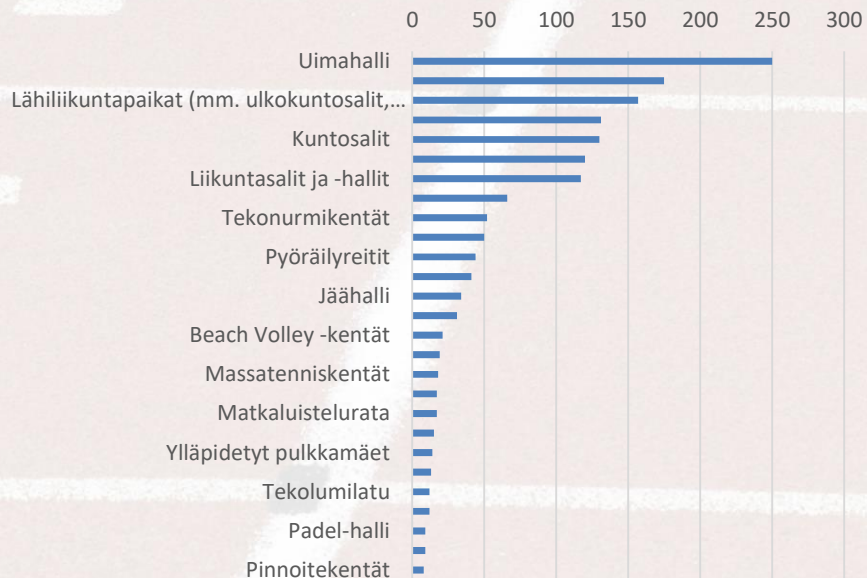




# Mitä liikuntaolosuhteita juuri LLK:n tulisi järjestää?

|  | n   | %     |
|--|-----|-------|
| Uimahalli  | 250 | 47,8% |
| Ulkoilureitit  | 175 | 33,5% |
| Lähiliikuntapaikat (mm. ulkokuntosalit, koulujen pihat, skeittipuisto, kunnon portaat) | 157 | 30 %  |
| Hiihtoladut  | 131 | 25 %  |
| Kuntosalit   | 130 | 24,9% |
| Laavut ja ylläpidettävät luontokohteet   | 120 | 22,9% |
| Liikuntasalit ja -hallit   | 117 | 22,4% |
| Urheilu- ja nurmikentät  | 66  | 12,6% |
| Tekonurmikentät  | 52  | 9,9%  |
| Jotain muuta, mitä?  | 50  | 9,6%  |
| Pyöräilyreitit   | 44  | 8,4%  |
| Frisbeegolfradat   | 41  | 7,8%  |
| Jäähalli   | 34  | 6,5%  |
| Jäädytettävät hiekkakentät   | 31  | 5,9%  |
| Beach Volley -kentät   | 21  | 4 %   |
| Tekojäärata  | 19  | 3,6%  |
| Massatenniskentät  | 18  | 3,4%  |
| Sisätenniskentät   | 17  | 3,3%  |
| Matkaluistelurata  | 17  | 3,3%  |
| Pesäpallokentät  | 15  | 2,9%  |
| Ylläpidetyt pulkkamäet   | 14  | 2,7%  |
| Suunnistuskartat   | 13  | 2,5%  |
| Tekolumilatu   | 12  | 2,3%  |
| Ulkopadel -kentät  | 12  | 2,3%  |
| Padel-halli  | 9   | 1,7%  |
| Hiekkakentät   | 9   | 1,7%  |
| Pinnoitekentät   | 8   | 1,5%  |

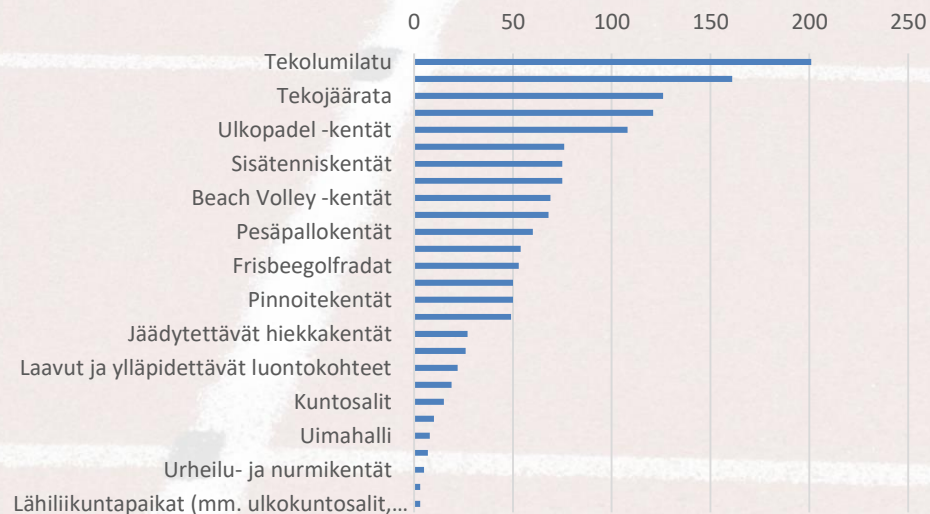
## Mitä liikuntaolosuhteita juuri LLK:n tulisi järjestää?



# Mitä liikuntaolosuhteita juuri LLK:n ei tulisi järjestää?

|                               | n   | %       |
|-------------------------------|-----|---------|
| Tekolumilatu                  | 201 | 38,90 % |
| Padel-halli                   | 161 | 31,10 % |
| Tekojäärata                   | 126 | 24,40 % |
| Ylläpidetyt pulkkamäet        | 121 | 23,40 % |
| Ulkopadel -kentät             | 108 | 20,90 % |
| Suunnistuskartat              | 76  | 14,70 % |
| Sisätenniskentät              | 75  | 14,50 % |
| Matkaluistelurata             | 75  | 14,50 % |
| Beach Volley -kentät          | 69  | 13,30 % |
| Massatenniskentät             | 68  | 13,20 % |
| Pesäpallokentät               | 60  | 11,60 % |
| Tekonurmikentät               | 54  | 10,40 % |
| Frisbeegolfradat              | 53  | 10,30 % |
| Hiekkakentät                  | 50  | 9,70 %  |
| Pinnoitekentät                | 50  | 9,70 %  |
| Jäähalli                      | 49  | 9,50 %  |
| Jäädettävät hiekkakentät      | 27  | 5,20 %  |
| Pyöräilyreitit                | 26  | 5,00 %  |
| Laavut ja ylläpidettävät luon | 22  | 4,30 %  |
| Jotain muuta, mitä?           | 19  | 3,70 %  |
| Kuntosalit                    | 15  | 2,90 %  |
| Hiihtoladut                   | 10  | 1,90 %  |
| Uimahalli                     | 8   | 1,50 %  |
| Ulkoilureitit                 | 7   | 1,40 %  |
| Urheilu- ja nurmikentät       | 5   | 1,00 %  |
| Liikuntasalit ja -hallit      | 3   | 0,60 %  |
| Lähiliikuntapaikat (mm. ulko  | 3   | 0,60 %  |

## Mitä liikuntaolosuhteita LLK:n ei tulisi järjestää?





# Mitä liikuntapalveluita juuri LLK:n tulisi järjestää?

|   | n   | %     |
|---|-----|-------|
| Ohjattu lasten ja nuorten liikunta  | 251 | 48 %  |
| Ohjattu seniori- ja erityisliikunta   | 178 | 34 %  |
| Uimakoulut  | 166 | 31,7% |
| Liikuntatapahtumat (mm. Laavujen kierros, Lohjanjärven ympärilyönti, Neidonkeitaan Halloween) | 161 | 30,8% |
| Ohjattu työikäisten liikunta  | 137 | 26,2% |
| Lainattavat liikuntavälineet  | 119 | 22,8% |
| Luontoliikunta (Pääsiäismetsä, Tonttupolku, Kaaribaanan talvipolku)                           | 114 | 21,8% |
| Ohjattu ulkoliikunta (mm. puistojumppat, polkujuoksutreenit, ohjatut lumikenkälenkit)         | 98  | 18,7% |
| Perheliikunta (mm. Temppis, Tenavatohinat)  | 67  | 12,8% |
| Vuokrattavat liikuntavälineet   | 58  | 11,1% |
| Liikuntaneuvonta (Liikkumislähetteellä toimiva maksuton neuvonta)                             | 56  | 10,7% |
| Liikuntakampanjat (mm. Ui elämäsi kuntoon, Vie Vanhus ulos, Unelmien liikuntapäivä)           | 47  | 9 %   |
| Henkilökohtaisten liikuntaohjelmien laadinta (mm. maksulliset kuntosaliohjelmat)              | 42  | 8 %   |
| Elämäntapaohjaus  | 29  | 5,5%  |
| Vauvainti   | 23  | 4,4%  |
| Jotain muuta, mitä?   | 17  | 3,3%  |

## Mitä liikuntapalveluita juuri LLK:n tulisi järjestää?





# Mitä liikuntapalveluita juuri LLK:n ei tulisi järjestää?

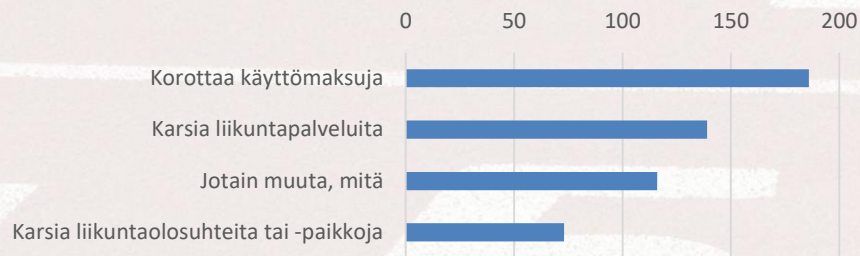
|  | n   | %     |
|--|-----|-------|
| Elämäntapaohjaus   | 325 | 63,2% |
| Henkilökohtaisten liikuntaohjelmien laadinta (mm. maksulliset kuntosaliohjelmat)                 | 275 | 53,5% |
| Vuokrattavat liikuntavälineet  | 160 | 31,1% |
| Liikuntaneuvonta (Liikkumislähetteellä toimiva maksuton neuvonta)                                | 135 | 26,3% |
| Liikuntakampanjat (mm. Ui elämäsi kuntoon, Vie Vanhus ulos, Unelmien liikuntapäivä)              | 99  | 19,3% |
| Lainattavat liikuntavälineet   | 79  | 15,4% |
| Ohjattu työikäisten liikunta   | 74  | 14,4% |
| Luontoliikunta (Pääsiäismetsä, Tonttupolku, Kaaribaanan talvipolku)                              | 72  | 14 %  |
| Vauvauinti   | 70  | 13,6% |
| Ohjattu ulkoliikunta (mm. puistojumpat, polkujuoksutreenit, ohjatut lumikenkälenkit)             | 55  | 10,7% |
| Jotain muuta, mitä?  | 54  | 10,5% |
| Liikuntatapahtumat (mm. Laavujen kierros, Lohjanjärven ympärilyöriäily, Neidonkeitaan Halloween) | 49  | 9,5%  |
| Perheliikunta (mm. Temppis, Tenavatohinat)   | 35  | 6,8%  |
| Ohjattu seniori- ja erityisliikunta  | 13  | 2,5%  |
| Ohjattu lasten ja nuorten liikunta   | 12  | 2,3%  |
| Uimakoulut   | 11  | 2,1%  |

## Mitä liikuntapalveluita juuri LLK:n ei tulisi järjestää?



# Talouden tasapainottamiseksi LLK:n tulisi

Talouden tasapainottamiseksi LLK:n tulisi



|  | n   | %     |
|--|-----|-------|
| Korottaa käyttömaksuja                   | 186 | 36,2% |
| Karsia liikuntapalveluita                | 139 | 27 %  |
| Jotain muuta, mitä                       | 116 | 22,6% |
| Karsia liikuntaolosuhteita tai -paikkoja | 73  | 14,2% |

## Jotain muuta, mitä... (kolme eniten mainittua vastausta)

- Liikunnasta ei saisi karsia
- Pyrkiä saamaan lisärahoitusta esim. kaupungilta, valtiolta, yrityksiltä
- Pyrkiä karsimaan menoja erilaisten yhteistyökuvioiden avulla





# Muita ajatuksia strategiaan liittyen?

- **Toiminnan selkeyttäminen**
  - LLK:n rooli liikunnan mahdollistajana, koordinoijana
  - Se, että ollaan kaikessa mukana, nähtiin sekä hyvänä että huonona asiana
- **Tasapuoliset liikuntamahdollisuudet kaikille** (alueellisuus, edullisuus, ikäryhmät)
- **Lapset ja nuoret, seniorit, vähän liikkuvat** tärkeimpiä liikutettavia
- Talviuintimahdollisuuksien, jalkapallokenttien ja hevosurheilumahdollisuuksien kehittäminen
- **Paljon kiitosta nykyisestä työstä!**

