

## **Smart Moves - Lisää terveellistä ja turvallista liikettä amikseen**

Autio Katariina, LitM, hankepäällikkö. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti

Taustaa: Smart Moves -hanke (2014-2016) on osa vuonna 2006 aloitettua Liikuntavammojen Valta-kunnallista Ehkäisyohjelmaa (LiVE), jota koordinoi UKK-instituutti osana toimiva Tampereen Urheilulääkäriasema. LiVe-ohjelman kaksi aiempaa hanketta (Terve urheilija ja TEKÖ - Terve koululainen). Rahoittajana Smart Moves hankkeessa toimii sosiaali- ja terveysministeriö. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten elämäntavoissa ja tiedoissa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista on suuri polarisaatio. Lisäksi Suomessa sattuu noin 350 000 liikuntatapaturmaa vuodessa ja trendi on nouseva. Riskiryhmässä ovat erityisesti nuoret miehet. Jopa 50 % tapaturmista olisi ehkäistävissä.

Tavoite: Smart Moves -hankkeen tavoite on 1619-vuotiaiden ammattiin opiskelevien nuorten 1. terveellisen ja turvallisen liikkumisen lisääminen, 2. istumisen vähentäminen, 3. liikunta- ja vapaa-ajan tapaturmien ja vammojen ennaltaehkäisy.

Toteutus: Smart Moves lisää liikunnan ja vapaa-ajan turvallisuutta 1. tuottamalla monipuolista ja inostavaa tietopohjaista materiaalia, 2. kehittämällä käytännön työkaluja nuorten ja oppilaitosten arkeen yhdessä asiantuntijoiden ja opiskelijoiden kanssa, esimerkkinä Ammattikuntoon.fi-palvelu, 3. jalkauttamalla tietoa oppilaitoksiin erilaisten tempausten avulla.

Työkaluja oppilaitoksiin: Hanke tuottaa maksutonta materiaalia, joka on vapaasti kaikkien käytettävissä verkossa. Smartmoves.fi -verkkosivusto on suunniteltu osaksi oppilaitosten arkea ja se nivoutuu käytännönläheisesti opetussuunnitelmaan. Hankkeen verkkosivut täydentyvät vähitellen ja kokonaisuus on valmis vuoden 2016 loppuun mennessä.