

LISA
Kinnitatud Keila Linnavolikogu
25. septembri 2007 määrusega nr 31
„Keila linna terviselikumise strateegiline
arengukava aastani 2013 kinnitamine“

**KEILA LINNA TERVISELIIKUMISE
STRATEEGILINE ARENGUKAVA AASTANI 2013**

KEILA 2007

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. Strateegilise arengukava ülesanne ja vajalikkus	3
2. Strateegias kasutatavad põhimõisted	5
3. Füüsilise tegevuse mõõtmine ja määrarjad	6
I. KEILA LINNA OLUKORRA ÜLEVAADE	9
1.1. Geograafiline asend	9
1.2. Elanikkond	9
1.3. Keila linna visioon ja terviselikumise strateegia	10
1.4. Eluviisid	11
1.5. Investeeringud ja tegevused	15
1.6. Terviselikumise võrgustik ja harrastatavad spordialad	16
II. TERVISELIIKUMISE STRATEEGIA	18
2.1. Probleemipuu	18
2.2. Visioon ja üldine eesmärk	19
2.3. Otsesed eesmärgid ja sihtrühmad	20
2.4. Oodatavad tulemused	21
2.5. Tegevused	22
2.6. Riskide analüüs	24
2.7. Seire	25
2.8. Muutmine ja järgmise arengukava koostamine	25

SISSEJUHATUS

1. Strateegilise arengukava ülesanne ja vajalikkus

Kõikide valitsustasandite ees seisab ülesanne toime tulla suurel määral kasvanud krooniliste haiguste esinemise, ülekaalulisuse ja istuva eluviisiga. Füüsiline tegevus annab olulise panuse nende probleemide lahendamisse.

Füüsiline aktiivsus on määrava tähtsusega füüsilise ja vaimse tervise parandamise vahend, mis vähendab paljude haiguste riski ning toob ühiskonnale olulist kasu. Aktiivne eluviis avaldab positiivset mõju nii majanduse edule kui sotsiaalsele sidususele ja kogukonna kaasatusele linnades, suurendades ühiskonna elus osalemise, sotsiaalsete võrgustike arenemise ja kultuurilise identiteedi tunnetamise võimalusi. Vaba aja aktiivne veetmine võimaldab õppida uusi oskusi ja laiendada suhtlusringi, alandada kuritegevuse ja asotsiaalse käitumise taset. Lisaks inimeste tervises seisundi paranemisele aitavad investeringud aktiivse eluviisi soodustamisse kokku hoida kulutusi tervishoiule, panustavad inimeste aktiivsuse ja tootlikkuse tõusu, muudavad linnad atraktiivsemaks nii elanikele, tööandjaile kui ka turistidele ning aitavad vähendada õhu- ja mürareostust.

Füüsiline tegevus on kasulik igas eas inimeste tervisele. Erilise tähtsusega on see laste ja noorte tervislikule arengule, kuid aktiivne eluviis võib oluliselt tugevdada ka eakate inimeste tervist. Aktiivne eluviis aitab kaasa teiste tervislike eluviiside (nt tervislik toitumine, mittersuitsetamine) kujundamisele ja juurdumisele.

Kaks kolmandikku Euroopa Liidu täiskasvanud elanikkonnast (15 aastased ja vanemad) ei liigu soovitatud määral, mis on vähemalt 30 minutit füüsilist tegevust päeva jooksul. Euroopa riikides on vajalikul määral füüsiliselt tegusad vaid üks kolmandik kooliealistest lastest. Väheaktiivsete laste hulk suureneb ka Eestis. Hinnanguliselt põhjustab vähene füüsiline aktiivsus Euroopa riikides ligikaudu 600 000 surma aastas ning 5,3 miljoni tervelt elatud oodatava eluea aasta kaotuse.

Liikumisharrastustega tegelemine tuleneb inimesi ümbritsevast füüsilisest ja sotsiaalsest keskkonnast, samuti inimese east, võimetest ja motivatsioonist tulenevatest iseärasustest. Tänavavõrk, maakasutus, puhke- ja spordirajatiste, parkide ja avalike hoonete paiknemine, samuti transpordisüsteem, kas soodustavad või pärsivad füüsilist aktiivsust. Halvemusolukordades elavad, eriti madala sissetulekuga inimesed kalduvad olema vähem aktiivsed, kuna neil on väiksemad võimalused kasutada tasuta teenuseid ja rajatisi.

Liikumist nõudvate tegevuste osakaal kahaneb meie igapäevases elus üha enam ning füüsilise tegevuse tähtsus kipub ununema. Seetõttu ei ole aktiivse eluviisi edendamine mitte luksus, vaid vajadus. Kohalikel omavalitsustel on määrav tähtsus füüsilist tegevust ja aktiivset eluviisi soodustavate võimaluste ja keskkonna loomisel. Linna juhtide ja teiste otsusetegijate võimuses on luua ja ellu viia kõigile linlastele suunatud aktiivset eluviisi toetavat ning elanikkonna kõiki rühmi haaravale tervise liikumise arendamise strateegiale rajanevat poliitikat.

Sellest tulenevalt on Eesti Tervislike Linnade Võrgustikku kuuluvad Elva, Keila, Kuressaare, Paide, Põlva ja Rakvere linnad ning Viljandi linn koostanud oma linna vajadustest lähtuvad terviseliikumise strateegiad (strateegilised arengukavad). Terviseliikumise strateegiad on valminud koostöös Soome partneritega Lõuna-Soome ja Eesti Interreg III A programmi poolt toetatud "Heaolu tõstmine terviseliikumise kaudu piireületavas koostöös" projekti (2005-2007) raames.

Keila linna terviseliikumise strateegiline arengukava on dokument, mis lähtub ülaltoodud põhimõtetest, tervisliku linna ja terviseliikumise üldistest ideedest ning koondab Keila linnas planeeritavaid ja läbiviidavaid tegevusi/üritusi ajaperioodiks 2007-2013. Aktiivse eluviisi propageerimine, selleks võimaluste loomine ja linnaelanike motiveerimine terviseliikumise tegelemiseks on eesmärgid, mille saavutamiseks on vajalik sihipärane ja planeeritud tegevus koos ressursside määratlemisega. Terviseliikumise strateegiline arengukava (edaspidi "terviseliikumise strateegia", mille loogiline raammatriks on toodud LISA 2) on linna arengukava täitmise üks vahenditest tervise ja liikumisharrastuse valdkondade väärtustamisel.

Keila linna terviseliikumise strateegia väljatöötamisel juhinduti põhimõttest, et igal inimesel peab olema võimalus elada tervisttoetavas keskkonnas ja teha tervislikke valikuid, mis on nii terve isiksuse kujunemise kui ka ühiskonna eduka sotsiaalse ja majandusliku arengu eeltingimuseks. Selleks tuleb toetada noorte karskust ja täiskasvanute mõõdukust ning vähendada suitsetamise ja narkootikumide tarvitamise levikut, kujundada tervisttoetavaid sotsiaalseid norme, hoiakuid, uskumusi ja väärtushinnanguid, kindlustada tervislikuks käitumiseks vajalike baasteadmiste, eluoskuste ja tervisehariduse (tasakaalustatud toiduvalik, liikumisharrastused, tervisealane informatsioon, ennetusabinõud, tugigrupid, nõustamis- ja terviseteenused) kättesaadavus erinevatele gruppidele ning investeerida tervislikke valikuid soodustavasse elukeskkonda. Keila on tervislik linn ja spordilinn, kus tulenevalt nii geograafilisest asendist kui looduskeskkonnast on soodsad võimalused spordi ja terviseliikumise tegelemiseks – mitmed suured pargid, männik, kus on nii suusa- kui terviserajad, puhas õhk, palju rohelist. Linnaelanike kasutada on mitmed erinevad spordiobjektid, millega on loodud eeldused liikumisharrastustega tegelemiseks.

Terviseliikumise kui ühe eluvaldkonna strateegia koostamisel on lähtutud Keila linna arengukavast ning võetud arvesse üle-eestilise Liikumisharrastuste strateegilise arengukava 2006-2010 ja Südame-veresoonehaiguste (edaspidi "SVSH") ennetamise riikliku strateegia 2005-2020 põhimõtteid.

Üleriigiline liikumisharrastuste strateegiline arengukava on koostatud eesmärgiga suurendada inimeste kehalist aktiivsust, samuti igapäevase mõtteviisi muutust ja teadlikkust sellest, millised on liikumisharrastusega tegelemise võimalused. Vähesest liikumisest ja ebatervislikest eluviisidest põhjustatud haiguste ravi maksab tänapäeval üha enam, mistõttu lähiaastatel on vaja tuntavat pööret tervisespordi ja liikumisharrastuste edendamisel. Taolise eesmärgi realiseerimiseks koostatigi aastateks 2006-2010 liikumisharrastuste strateegiline arengukava, mille elluviimisel on oluline roll kohalikul omavalitsusel kui märkimisväärsete ressursside haldajal ja kasutajal. Arengukavas pööratakse suurt tähelepanu lähiliikumispakadele, uute spordi- ja mänguväljakute ning liikumis-terviseradade rajamisele avaliku- ja erasektori koostöös. Samuti on olulised teadmisharidus ja selle levitamine harrastajatele, koolitused ning liikumisharrastuste

korraldamine ja sellealane suhtekorraldus ning infolevi. Samadele väärtustele on rajatud ka Keila linna tervise liikumise strateegia.

SVSH ennetamise riikliku strateegia (2005-2020) peaesmärk on saavutada rahvastiku südame- ja veresoonkonnahaigustesse varajase haigestumise ja suremuse püsiv langus. Vähene füüsiline aktiivsus suurendab riski haigestuda südame- ja veresoonkonnahaigustesse, seda eriti täiskasvanud elanikkonna hulgas. Seega on liikumisharjumuste suurendamine oluline meede ja investering oma tervisesse. Elanikkonna teavitamine ning toetava keskkonna ja infrastruktuuri arendamine on liikumisharrastuste edendamise tõenduspõhised komponendid, millele tuleb kohaliku omavalitsuse tasandil ka senisest suuremat rõhku panna. Nimetatud eesmärke on järgitud ka käesoleva Keila linna tervise liikumise strateegia koostamisel.

2. Strateegias kasutatavad põhimõisted

Tervislik linn on linn, kus teadvustatakse, et tervis on linna elu üks osa ning püüeldakse selle parandamisele elukeskkonna kvaliteedi sihikindla ja pideva tõstmise kaudu.

Tervislik ja aktiivne linn on linn, kus järjekindlalt luuakse ja parandatakse füüsilise ja sotsiaalse keskkonna võimalusi ning kogukonna ressursse selleks, et kõik linlased saavad oma igapäeva elus füüsiliselt aktiivsed olla.

Maaailma Terviseorganisatsioon (WHO) pakub inimese organismi ühe peamise funktsiooni, liikumise erinevate vormide väljendamiseks kolme mõistet, andes nende sisule võimalikult avara tähenduse:

- **Füüsiline tegevus** on ükskõik milline lihaste rakendamist nõudev tegevus, millega kaasneb energia kulutamine. Selle tegevuse hulka kuuluvad sportimise ja liikumisharrastustega teadliku tegelemise kõrval ka kõndimine, jalgrattaga sõitmine, tantsimine, liikumismängud, aiatöö ja majapidamistööd.
- **Aktiivne eluviis** on selline eluviis, mille lahutamatu osa on igapäevane füüsiline tegevus. Eesmärk on olla füüsiliselt tegus kokku vähemalt pool tundi iga päev, kas sporti või harjutusi tehes või muu liikumist nõudva tegevuse kaudu.
- **Sport** tähendab tavaliselt ka mõnda võistlemise vormi ja liikumisharrastus teadlikku tegevust tervise ja kehalise vormi parandamise eesmärgil. *Tervisesport* rõhutab sportlikus tegevuses osalemist, oskuste arendamist ja head tuju, mitte võitmist ega tiptasemel sooritust.

Tervist tugevdav füüsiline tegevus on ükskõik millist tervisele ja funktsionaalsele võimekusele kasuks tulevat, tervisekahjustusi ja -riske vältivat füüsilist tegevust. Seda mõistet kasutatakse kõikides Euroopa riikides, lähtudes põhimõttest, et kõik liikumise vormid võivad olla kasulikud.

Intensiivsus sõltub nii tegevuse liigist kui inimese võimetest. Füüsilise tegevuse intensiivsuse aste võib olla väga erinev. Jooksmise intensiivsus on kõndimisest suurem.

Samas tempos kõndimine nõuab noorelt või heas füüsilises vormis olevalt inimeselt oluliselt vähem pingutust, kui vanemalt või halvemas füüsilises vormis olevalt inimeselt.

Tervist tugevdavaks füüsiliseks tegevuseks loetakse vähemalt *mõõduka intensiivsusega* tegevust, mis kiirendab pulssi ning tekitab kerge hingelduse ja soojuse tunde. Enamikule väheaktiivsetele inimestele annab sellise koormuse reibas kõnd. Aktiivsematele ja treenitumatele inimestele on sellise koormuse saamiseks vajalik, kas kiire kõnd või sörkjooks. Mõõdukat intensiivsust võimaldavate tegevuste valik on lai.

Suure intensiivsusega tegevus tekitab higistamist ja tugevamat hingeldust. Sellise koormuse annab sportimine või rohkem pingutust nõudvate harjutuste tegemine.

3. Füüsilise tegevuse mõõtmine ja määrajad

Terviseliikumise sisu ja mõju mõistmiseks on oluline teada, millistes suurustes füüsilist tegevust mõõdetakse ja millised tegurid selle määravad, kuidas saavutavad vajaliku liikumistaseme erinevad inimesed ning kuidas liikumisharrastus võib meie terviseseisundit mõjutada.

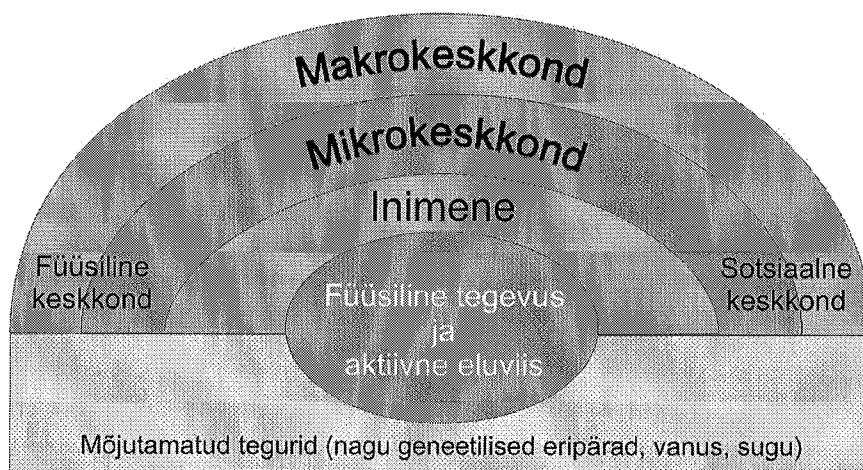
Füüsilise tegevuse mõõtmine

Füüsiline tegevus koosneb neljast mõõdetavast osisest:

- tegevuse **sagedus**, mida üldjuhul mõõdetakse kordade arvuga nädalas;
- tegevuse **intensiivsus**;
- **aeg** ehk ühekordse tegevuse kestvus;
- tegevuse **liik**.

Füüsilise tegevuse määrajad (vt joonis 1)

Joonis 1. Füüsilise tegevuse määrajad.



Makrokeskkond - üldised sotsiaal-majanduslikud, kultuurilised ja keskkonna tingimused:

- *Sotsiaalmajanduslik staatus*: Füüsilisi tegevusi harrastavad vabaaja veetmisel pigem suurema sissetulekuga inimesed. Madalama sissetulekuga inimestel on vähem vaba aega ja rahalisi vahendeid ning seetõttu on nende juurdepääs tasulistele tegevustele ja rajatistele piiratud;
- *Suurenev autokasutus*, mida soosib soov võimalikult mugavalt hakkama saada ning linnade arendamine, kus kaubanduskeskused ja muud vajalikke teenuseid osutavad ja töökohti pakkuvad asutused ehitatakse äärelinnadesse või linna piiride taha.

Mikrokeskkond – elu- ja töökeskkond, toetavad sotsiaalsed normid ja kogukonnad:

- *Linnastumine*, mille tõttu viiakse elamise, töötamise, kaupluste ja vabaaja rajatiste piirkonnad üksteisest eemale;
- *Istuvate tegevuste kasv* seoses liikumist soodustavate töökohtade arvu kahanemisega ja istumist soodustavate vaba aja veetmise vormide hulga kasvuga. Aega, mis kodumasinade kasutamise tõttu majapidamistöõde tegemisel kokku hoitakse, ei kasutata tihti füüsiliseks tegevuseks. Istumist soodustav vaba aja veetmine suureneb eriti laste ja noorte hulgas seoses üha kasvava ekraaniajaga (arvuti, teler, videomängud);
- *Tegevuse imidž* kujundab tihti suhtumise. Kõrge sotsiaalse staatusega seostatakse selliseid tegevusi nagu näiteks tennis ja aeroobika, samas võib jalgsi käimine ja jalgratta kasutamine transpordivahendina seostuda madala sotsiaalse staatusega.

Individaalsed mõjurid – mõjutamatud geneetilised eripärad, vanus, sugu, aga ka sellised psühhosotsiaalsed mõjurid, nagu suhtumine füüsilisse tegevusse, usk oma võimetusse, teadlikkus aktiivse tegevuse võimalustest igapäevases elus (vt tabelid 1 ja 2).

- *Soodustavad mõjurid*: usk oma võimetusse, soov liikuda, liikumisest rõõmu tundmine, soovitava tervises seisundi või vormi saavutamine, enese motiveerimine, sotsiaalne toetus, oodatava kasu saavutamine;
- *Takistavad mõjurid*: endale kinnitamine, et ei ole aega, et ei ole “sportlik tüüp”, hirm vigastuste ees, liigne väsimus või lõõgastava oleku eelistamine, füüsilise tegevuse vajaduse mittetunnetamine.

Tabel 1. Erinevad inimesed, erinevad vajadused

Milliste tegevustega võivad erinevas eas inimesed saavutada soovitud liikumisvajaduse taseme?	
Inimesed	Tegevused
Nooremaealine laps	Jalgsi kooli ja koju, liikumistegevused koolis (tunnid, vahetunnid, ringid), 3-4 liikumist võimaldavat tegevust pärast kooli; Nädalalõpp: pikemad jalutuskäigud, väljas mängimine, ujumine, jalgrattasõit
Teismeline	Jalgsi või jalgrattaga kooli ja koju, 3-4 sportlikku tegevust nädala kestel Nädalalõpp: jalutuskäigud, ujumine, jalgrattasõit, sporditegevused
Üliõpilane	Jalgsi või jalgrattaga kooli ja koju, kasutada kõiki võimalusi liikumiseks: trepid, liikumist nõudvad ülesanded jne, 2-3 sporditundi, spordisaalis või ujulas käimist nädala kestel Nädalalõpp: pikemad jalutuskäigud, ujumine, jalgrattasõit, sporditegevused
Tööl käiv täiskasvanu	Jalgsi või jalgrattaga tööle ja koju, kasutada kõiki võimalusi liikumiseks: trepid, liikumist nõudvad ülesanded jne, 2-3 korda füüsilist tegevust spordisaalis, ujulas, vabas õhus Nädalalõpp: pikemad jalutuskäigud, ujumine, jalgrattasõit, sporditegevused, majapidamistööd, aiatööd
Kodus töötav täiskasvanu	Jalutuskäigud, aia- või majapidamistööd iga päev, kasutada kõiki võimalusi liikumiseks: trepid, liikumist nõudvad ülesanded jne, Nädala kestel aeg-ajalt füüsiline tegevus spordisaalis, ujulas, vabas õhus, Nädalalõpp: pikemad jalutuskäigud, jalgrattasõit, sporditegevused
Töötu täiskasvanu	Jalutuskäigud, aia- või majapidamistööd iga päev, kasutada kõiki võimalusi liikumiseks: trepid, liikumist nõudvad ülesanded jne, Nädalalõpp: pikemad jalutuskäigud, jalgrattasõit, ujumine, sporditegevused, aeg-ajalt füüsiline tegevus spordisaalis, ujulas, vabas õhus
Pensionär	Jalutuskäigud, jalgrattasõit, aia- või majapidamistööd iga päev, kasutada kõiki võimalusi liikumiseks: trepid, liikumist nõudvad ülesanded jne, Nädalalõpp: pikemad jalutuskäigud, jalgrattasõit, ujumine, sporditegevused

Tabel 2. Füüsilise tegevusega seostatavad mõjud tervisele.

Tervise seisund	Mõju
Südamehaigused	Vähenenud risk
Insult	Vähenenud risk
Ülekaalulisus	Vähenenud risk
2. tüüpi diabeet	Vähenenud risk
Soolevähk	Vähenenud risk
Rinnavähk	Vähenenud risk
Luu- ja lihaskonna tervis	Paranemine
Vanemaealiste inimeste kukkumised	Vähenenud risk
Vaimne heaolu	Paranemine
Depressioon	Vähenenud risk

I. KEILA LINNA OLUKORRA ÜLEVAADE

1.1. Geograafiline asend

Keila on väikelinn Põhja-Eestis, mille pindala on 10,46 km². Sellest pool on tihedalt asustatud, pool kaetud põhiliselt metsade, looduslike heinamaade ja soodega. Keila idapiir kulgeb osaliselt mööda Keila jõge, mis suubub Soome lahte Keila-Joa piirkonnas. Keilat läbivad Paldiskisse ja Lääne-Eestisse viivad maanteed ja raudtee, linn on keskuseks suurele osale Lääne-Harjumaast. Keilas on hästi arenenud ettevõtlus, mis pakub hulgaliselt töökohti mitte ainult Keila, vaid ka ümbruskonna elanikele. Kõik suuremad tööstuspiirkonnad paiknevad linna äärealadel. Keila majanduslikule ja sotsiaalsele olukorrale avaldab tugevat mõju Tallinna lähedus - vaid 25 km. Sellest on tingitud küllaltki intensiivne pendelmigratsioon Keila ja Tallinna vahel: paljud Keila elanikud töötavad Tallinnas ja Tallinna elanikud töötavad Keilas. Keila pakub tallinlastele ka vabaaja veetmise võimalusi.

1.2. Elanikkond

Keila linnas elas 1. jaanuaril 2007. aastal 9387 inimest (ESA). Vaatamata küllaltki aktiivsele elamuehitusele Keilas on jäänud rahvastiku arv peaaegu muutumatuks. Loomulik iive kõigub juba aastaid 0 ümber, sest aasta jooksul sünnib ja sureb enam-

vähem võrdne arv inimesi. Viimasel viiel aastal on Keilas sündinud aastas 82-86 last. Keilasse elama asunute ja Keilast lahkunute arv on olnud võrdne. Kõige suurem liikumine toimub Keila ja Tallinna vahel.

Keila linna elanikkond on suhteliselt noor. Alla 65-aastaseid on 87%, alla 18-aastased moodustavad 24%, mis on 2% üle Eesti keskmise. Viimasel viiel aastal ei ole olnud ka märgata Eestile ja ka paljudele väikelinnadele omast elanikkonna vananemist. Ühelt poolt on seda tinginud sündide-surmade arvu tasakaal, kuid kindlasti ka sisseränne, mis ei ole küll muutnud niivõrd rahvaarvu kui Keila linna elanikkonna vanuselist koosseisu. Vaadates sisserändajate vanust näeme, et enamik Keilasse kolijatest on noored perekonnad, lahkujate hulgas seevastu on küllaltki tähtsal kohal pensionärid.

Rahvaarvu kasvu Keila linnas määrab peamiselt inimeste ränne. Võttes arvesse sündimust aastatel 1999-2005 ning võimalikust kinnisvaraarendusest tulenevat rännet, võib eeldada, et Keila linna rahvastik võib kasvada 2020. aastaks võrreldes 2006. aasta tasemega kuni 20% võrra ehk 12 000 elanikuni.

Seniste arengute põhjal võib eeldada, et linna elanikkond suureneb ennekõike noorte perede arvelt ning neis on üldjuhul ka lapsed. Laste üldarv on suurenenud, samas pensioniealiste osakaal vähenenud, kuid samas eakate inimeste arv suureneb.

Järelikult tervise liikumise strateegias on oluline pöörata tähelepanu sellele, kuidas pered saaksid liikumisharrastustega tegelda ning kuidas lapsi selle liikumise juurde meelitada ja neid seal ka hoida. Samas tuleb luua võrdsed võimalused ka eakamatele inimestele aktiivse eluviisi harrastamiseks, sest paljudel neist puudub harjumus liikumisharrastustega tegelda. Tervise ja sotsiaalse aktiivsuse säilitamiseks on liikumine väga oluline tegevus.

1.3. Keila linna visioon ja tervise liikumise strateegia

Visioon

Keila on inimeste toimetulekut, arengut ja tervislikke eluviise väärtustav väikelinn, mis on kogu Lääne-Harjumaa arengut edendav keskus:

- haridus- ja nooruselinn;
- loovuse ja avatud mõtlemisega linn;
- vabaaja- ja tervislinn;
- kauni ja funktsionaalse linnasüdamega linn;
- turvaline ja säästvalt arenev linn;
- aktiivset koostööd tegev linn.

Keila edu aluseks on inimsõbraliku elukeskkonna loomine läbi heakorrastatud, elanike vajadusi rahuldava sotsiaalse ja tehnilise infrastruktuuri. Turvaline väikelinn loob aluse Keila kui soovitud elukeskkonna kujundamisele ning tagab sellega jätkusuutliku arengu ja toimetuleva ning teotahtelise elanikkonna, kes hindab tervet elukeskkonda ja -viisi ning on tervisliku ellusuhtumise ja käitumisega.

Tulenevalt arengustrateegia suunast, et Keila on vabaaja- ja terviselinn, pööratakse erilist tähelepanu just terviselikumise populariseerimisele ja vastavate tegelusvõimaluste loomisele.

Keila linna arengu seisukohalt on Harju maakonna planeeringus esitatud tegevusprogrammis muuhulgas olulised:

- vabatahtlike spordikorraldajate tegevuse toetamine ja stimuleerimine;
- tervislike eluviiside propageerimine;
- noorte positiivset enesealgatust soodustavate noorsoorühmituste tekke toetamine ja
- potentsiaalsete riskirühmadega tehtava ennetava töö arendamine.

Need prioriteetsed tegevused toetavad terviselikumise ideoloogiat ja aitavad luua süsteemset tegevust, kuhu on kaasatud väga erinevad huvigrupid.

1.4. Eluviisid

2006. aastal viidi Elvas, Keilas, Kuressaares, Paides, Põlvas, Rakveres ja Viljandis projekti „Heaolu tõstmine terviselikumise kaudu piiriületavas koostöös“ raames läbi uuring eesmärgiga kaardistada elanike üldine rahulolu elu-oluga oma linnas ning välja selgitada inimeste teadlikkus ja huvi nii terviselikumise kui aktiivse eluviisi vastu laiemalt. Keila linna elanike üldine rahulolu elu-oluga ning huvi terviselikumise ja aktiivse eluviisi vastu (edaspidi „uuring“) on avaldatud Keila linna kodulehel: <http://web.keila.ee/orb.aw/class=file/action=preview/id=20645/Uuring+2006.pdf>.

Küsitlusest selgub, et teadlikkus nii terviselikumise kasulikkusest kui ka tervislike eluviiside olemusest ning vajalikkusest on kõrge, kuid regulaarselt tegeleb mõne liikumisharrastusega vaid 1/3 vastanuist. Ligi pooled vastanuist tunnistavad liikumisharrastusega tegelemise takistuseks omaenese mugavuse ja laiskuse ning liigse tööga hõivatuse. Keilas tegeleb regulaarselt (praktiliselt iga päev) mõne liikumisharrastusega samuti ca 1/3 küsitletutest. Keila elanike poolt hinnati suurimaks takistuseks igapäevatööga hõivatust, järgnesid rahapuudus ning omaenese laiskus ja mugavus.

Rahulolu eluga linnas

Küsitlusest selgub, et:

- oma linnas toimuvast huvitub aktiivselt 91% küsitletuist; **Keilas** 86 %, 1/3 tunneb suurt huvi, 54 % huvitub keskmiselt;
- rahul ollakse sideteenustega (91%), sportimisvõimalustega (80%), kultuurieluga (71%), vee- ja kanalisatsioonisüsteemiga (71%), arstiabi saamise võimalustega (67%), avaliku korraga (66%), laste koolitamise võimalustega (65%), vaba aja veetmise võimalustega (58%); **Keilas** on vastavad näitajad: sideteenustega 92%, sportimisvõimalustega 85%, vee- ja kanalisatsioonisüsteemiga 76% kultuurieluga 61%, avaliku korraga 50%;

- pigem või üldse ei olda rahul või ei puuduta vastanuid: töö leidmise võimalused (64%), lasteaiakohtade kättesaadavus (69%); **Keilas:** arstiabi saamise võimalus 57%, töö leidmise võimalused 46%, lasteaiakohtade kättesaadavus 44%;
- suurimat rahulolematust tekitab kõigis linnades teede ja tänavate olukord (73%); **Keilas 75%**;
- kõigis linnades leiavad vastanud, et eelkõige peaksid linnavõimud tegelema tänavate ehituse ja remondiga, millele järgnevad kõnni- ja jalgrattateede ehitamine, turvalisuse tagamine, ettevõtluse arengu soodustamine. **Keilas** oli prioriteetide asetus järgmine: teedehitus ja remont (59%), tervishoiuteenuste kättesaadavus (59%), kõnni- ja jalgrattateede ehitamine (56%), turvalisuse tagamine (44%), heakorra parandamine (27%).

Terviseliikumine

Küsitlusest selgub, et:

- aktiivselt liigub vähemalt 30 min päevas 79% küsitletuist; **Keilas 82%** vastanutest;
- sageli liigub jalgsi või jalgrattaga 75%; **Keilas 85%**;
- palju viibib värskes õhus 82%; **Keilas 81%**;
- regulaarselt tegeleb mõne spordiharrastusega 34%; **Keilas 43%**;
- regulaarselt treenib vähemalt ühel spordialal 23%; **Keilas 27%**;
- kodukoha tervisespordiüritustel osaleb 35%; **Keilas 28%**;
- üle-eestilistel tervisespordiüritustel osaleb 13%; **Keilas 9%**;
- tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega on kursis 68%; **Keilas 65%**;
- oma linna peab terviseliikumise jaoks sobivaks keskkonnaks 85% küsitletuist; **Keilas 87 %**

Terviseliikumise tähtsus

- Terviseliikumise temaatika olulisust tänapäeval tunnistab 91% vastanutest ning 79% leiab selle propageerimisega senisest enam tegelemise vajaliku olevat. Vastanuist 37% leiab, et terviseliikumist ei peaks nii palju tähtsustama, kuna ühiskonnas on palju olulisemaid probleeme. **Keilas** hindab terviseliikumise aktuaalsust 86% vastanutest ning et propageerimisega tuleks senisest enam tegelda arvas 74%. Keila küsitletutest arvas 35%, et ühiskonnas on terviseliikumise temast olulisemaid probleeme.
- 96% vastanuist tõdeb, et terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast. **Keilas** tõdeb sama 93% vastanutest.
- Terviseliikumise propageerimise ülesannet nähakse lastevanematel (93%), õpetajatel (77%), kohalikul omavalitsusel (58%), poliitikutel (31%). **Keilas** on vastavad näitajad: lapsevanemal – 96%, õpetajal – 86%, kohalikul omavalitsusel – 59%, poliitikutel – 32%.

- 85% vastanuist leiab, et terviselikumise harrastamine on igatühe eraasi. **Keilas** 86%.

Kõige enam tuntakse linnades puudust (olulisuse järjekorras):

- jalgrattateedest, spordivahendite laenutamisest, kõnniteedest, ühisüritustest, valgustatud metsaradadest, turvalisusest, jalgrattalaenutusest, uutest terviseradadest, avalikest tasuta temaatilistest kursustest ja harjutustundidest, jalgrattahoidlatest ja -parklatest, aktiivsetest terviselikumise eestvedajatest, terviselikumist tutvustava kirjanduse ja info kättesaadavusest, siseajalatest. **Keilas** kujunes vastuste põhjal järgmine järjestus: jalgrattalaenus ja –parandus, spordivahendite laenus, jalgrattaparkla ja -hoidla, avalikud tasuta temaatilised kursused, jalgrattateed, turvalisus, terviselikumise eestvedaja.

Liikumisharrastusega tegelemine:

- Mõne liikumisharrastusega tegeleb 51% küsitletuist, mittetegelejaid on 36%. Neid, kes ajutiselt ühegi liikumisharrastusega ei tegele, on 6% ning neid mittetegelejaid, kes on tõsiselt kaalunud mõne liikumisharrastusega tegelema hakata, on 5%. **Keilas** tegeleb mõne liikumisharrastusega 62% vastanustest, mittetegelejaid, kes tõsiselt kaaluvad tegelema hakkamist, on 3%, ajutiselt ei tegele 5% ning üldse ei tegele ühegi liikumisharrastusega 30%.
- Liikumisharrastusega tegelemise sageduse kohta on “praktiliselt iga päev” vastanuid 34%, 2-3 korda nädalas tegelejaid on 37%, kord nädalas tegelejaid on 21%, mõned korrad kuus tegelevad liikumisharrastusega 5% vastanuist ning “kord kuus või harvem” on vastanud 3%. **Keilas** tegeleb iga päev liikumisharrastusega 30%, 2-3 korda nädalas 36%, kord nädalas 28%, mõned korrad kuus 4% ning kord kuus või harvem 2%.

Terviselikumisega tegelemist takistavad põhjused:

- igapäevatööga hõivatus 47% vastanuist; **Keilas 51%**;
- liigne laiskus ja mugavus 44%; **Keilas 24 %**;
- liiga vähe raha 32%; **Keilas 32%**;
- vähe huvitavat ühistegevust, millega liituda 28%; **Keilas 16%**;
- haigus 22%; **Keilas 13%**;
- pole kohti, teid, valgustatud radasid 22%; **Keilas 19%**;
- motivatsiooni puudumine (ei näe vajadust, pole põhjust) 19%; **Keilas 12%**;
- terviselikumine ei paku üldse huvi 19%; **Keilas 12%**;
- pole nõustajat, kellega konsulteerida 14%; **Keilas 7%**;
- puudub vajalik teave terviselikumise võimaluste kohta 14%; **Keilas 9%**;
- terviselikumine pole meie linnas populaarne 12%; **Keilas 17%**;
- pole mõttekaaslast 11%; **Keilas 3%**.

Kohtade, teabe, nõustaja, mõttekaaslaste, huvitavate ürituste, populaarsuse puudumisega ning tööga hõivatusena ei ole rahul enim noored ja keskealised keskhariidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised. **Keilas** kurdavad tervise liikumise harrastuskohtade puudumise ja teema ebapopulaarsuse üle eelkõige noored kõrghariidusega üle keskmise sissetulekuga naised.

Huvi- ja motivatsioonipuudust, laiskust ja mugavust tõid põhjuseks enim noored ja keskealised keskhariidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. Samad tulemused saadi ka **Keilas**.

Haigust või raha puudust kurdavad enim vanemad põhi- või keskhariidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. Samal arvamusel olid ka **Keilas** küsitletud.

Eelistatavad liikuvat eluviisi ja tervise liikumist propageerivad üritused

Küsitletuist asetasiid esikohale:

- kogupere meelalahutusliku ürituse 50%; **Keilas 52%**;
- kõiki linlasi haarava meelalahutusliku ürituse 14%; **Keilas 13%**;
- eakatele mõeldud meelalahutusliku ürituse 13%; **Keilas 9%**;
- väikesed, eri vanuses huvirühmadele suunatud õppeüritused 9%; **Keilas 12%**;
- sariüritused 5%; **Keilas 3%**;
- suuremat piirkonda (linna lähiumbrust) haarava avaliku ürituse 4%; **Keilas 2%**;
- kursus-koolituse 4%; **Keilas 5%**;
- seminari 1%; **Keilas 1%**.

Linnaelanike hinnang oma tervislikule seisundile:

- täiesti terveks peavad ennast 16% vastanuist; **Keilas 18%**;
- üldiselt terveks peavad 57%; **Keilas 67%**;
- krooniliseks haigeks peavad 17%; **Keilas 8%**;
- tihti kergemaid viirushaiguseid põdevaks 7%; **Keilas 6%**;
- väga haigeks 3%; **Keilas 2%**.

Tervisliku seisundi parandamiseks tehtud kulutused:

- vitamiinidele/toonikutele/toidulisanditele 52% vastanuist; **Keilas 44%**;
- massaažile 18%; **Keilas 17%**;
- ujulale/spordisaalile 42%; **Keilas 59%**;
- spa-protseduuridele (nt vannid, infrapunasaun, soolakamber, valgusteraapia) 18%; **Keilas 11%**;
- sanatoorsetele protseduuridele 5%; **Keilas 3%**.

Tervise liikumise strateegia koostamisel ja elluviimisel on tähtis roll kanda just liikumisvõimaluste parandamisele suunatud tegevustel: teede-tänavate korrastamine, kergliiklusega teede rajamine, terviseradadele ohutu ligipääsu loomine kõikidele kasutajatele k.a. erivajadustega inimestele. Samuti on oluline meditsiiniteenuste võrdne

kättesaadavus. Keilalaste aktiivsemaks kaasahaaramiseks ja pideva tervise liikumisega tegelemise motivatsiooni tõstmiseks on oluline tervisenõustaja tööerakendamine, õpetusliku iseloomuga avalike ürituste korraldamine, sporditarvete laenutamise võimaluse loomine, valgustatud terviseradade juurdeloomine. Nimetatud probleemid selgusid uuringu põhjal.

1.5. Investeeringud ja tegevused

Sporditegevus Keila linnas toimub mittetulundusühingute baasil. Linnas tegutseb 28 spordiklubi ca 1000 liikmega. Nendest 19 klubi tegeleb noortesportiga. Klubides tegutsevate noorte arv on ca 700. Keila 7-18 aastaste laste ja noorte hulgas tegelevad 50% regulaarselt sportiga. Noored spordivad ka väljaspool klubisid, näiteks noortekeskuses ca 100 noort. 24 spordiklubi saab linnalt rahalist toetust.

Täiskasvanute spordiklubidega on hõlmatud ca 300 inimest. Lisaks väga mitmekülseid võimalusi pakkuvale Keila Tervisekeskusele toimub sporditegevus Keila Gümnaasiumi võimlas, noortekeskuse spordisaalis ja staadionil. Linna lääneossa Keila männikusse on rajatud 5 km terviseradu, millest 3 km on valgustatud. Toetuste maksmisel on eelistatud noortesporti edendavad spordiklubid.

Keila linn on teinud suuri investeeringuid elanikkonna terviseteadliku käitumisharjumuste tõstmiseks ja vaba aja veetmise võimaluste mitmekesistamiseks: näiteks Keila Tervisekeskus, SOS lasteküla spordiplats, Alecoqi korvpalliplats. Samuti on oluline liikumisürituste korraldamine (2006. aastal nn Rõõmu sari - 3 ülelinnalist üritust, Keila linna päevade spordiüritused, Keila rahvajooks, Keila poolmaraton, Keila suusapäevad, jt) ja tervisekäitumist mõjutava teabe/trükiste levitamine. Linnavalitsuse, noortekeskuse ja spordiklubide koostööprojekt on Keila spordileht Tervist!, mis on mõeldud spordielu ja tervislike eluviiside tutvustamiseks. Lasteaed Miki on tervist edendav lasteaed ning on rajanud lastele mõeldud loodus- ja liikumisraja. Asutatud on SA Keila Terviserajad.

Tänu Keila Tervisekeskusele on linnas loodud sisetingimused (ujula, jõusaalid, spordisaalid) sportlikuks tegevuseks, mida ka linna ja lähiumbruse elanikud aktiivselt kasutavad (25 000 külastust kuus). Tervisekeskuse ujulas on tingimused puuetega inimestele (invalift, invatuaetid, basseini invatõstuk). Keila Tervisekeskuse võimalusi kasutatakse igati ära Keila koolide õpilaste kehalise kasvatus tundide läbiviimisel, mis on kehalise kasvatus tundide läbiviimise kohaks 700 õpilasele. 2006. aastal korraldati Keilas 30 suuremat spordivõistlust, sh kaks Eesti meistrivõistlust, 12 rahvusvahelist ja vabariikliku tasandi võistlust, Harjumaa meistrivõistlused ujumises ja murdmaajooksus ning Keila linna meistrivõistlused kuuel spordialal.

Terviseradade väljaarendamine on veel lõpetamata. Erivajadustega inimestel puuduvad võimalused tervise liikumise harrastamiseks. Terviseradade ääres ei ole tualettruume, puhkekohti, prügikaste. Vähe on mänguväljakuid, puudub jalgpallistaadion. Olemasolev staadion vajab renoveerimist.

Sportimisvõimaluste parandamiseks ja vaba aja sisustamiseks tuleb jätkata hooldatud ja valgustatud kergliiklusega teede, matkaradade ja mänguväljakute rajamist. Tuleb välja

arendada liikumisradade võrgustik Keila lääneosas. Terviseradade rajamisel Keila männikusse tuleb lähtuda puuetega inimeste vajadustest. Luua ühtne puhke- ja spordikompleks männikusse (Tervisekeskus, uus gümnaasiumihoone, staadion, lauluväljak, terviserajad). Männikusse tuleb rajada 3,5 km kergliiklusteid; 2 mänguväljakut (jalgpall, pesapall, ameerika jalgpall, invaspordimängud), kergehitis varustuse hoidmiseks, ekstreemspordikeskus, õpperada ning vajalikud puhkekohad ja kommunikatsioonid. Nende tegevuste finantseerimiseks on 2006. aasta augustis esitatud taotlus toetuse saamiseks Norra ja EMP finantsmehhanismidele projekt „Terviseradade rajamine Keila männikusse“ (edaspidi ”Terviseradade projekt”). Rahastamise otsus tehakse 2007.aasta lõpuks.

Eesmärgid (terviseradade projektis):

- Keila männikusse ja loodeossa on loodud terviseliikumise tegelemiseks vajalikud infrastruktuurid;
- erivajadustega inimestel on võimalik tegeleda terviseliikumise väärtustes õhus;
- välja on arendatud terviklik puhke- ja spordikompleks, kus saab tegeleda liikumisharrastusega aastaringselt;
- järgitakse terviseliikumise strateegia eesmärke;
- tervislikud eluviisid on muutunud populaarseks kogu elanikkonna hulgas.

1.6. Terviseliikumise võrgustik ja harrastatavad spordialad

Keila linna üheks tugevuseks on nn „Keila vaimu“ olemasolu, välja on kujunenud kestvad traditsioonid kultuuri- ja spordielu valdkonnas. Need tuginevad nii baasidele kui ka väga headele tegijatele ning võrgustikele. Linnaelanikud väärtustavad kultuuri ja hindavad tervislikku elukeskkonda, on valmis oma panuse andmiseks terviseliikumise propageerimisel ja objektide korrastamisel ning ka uute loomisel.

Keila terviseliikumise otseselt seotud või haakuvad organisatsioonid, ühendused, klubid, kes moodustavad strateegia elluviimiseks olulise võrgustiku või kes on ise aktiivsed kaasalööjad:

- Keila Linnavalitsus ja linnavolikogu;
- SA Keila Terviserajad;
- Keila Tervisekeskus;
- Keila Avatud Noortekeskus;
- Keila noorteorganisatsioonid;
- Keila Sotsiaalkeskus;
- Keila Perearstikeskuse OÜ ja perearstid;
- Keila Algkool, Keila Gümnaasium, Keila Ühisgümnaasium;
- LPK Vikerkaar, LPK Sipsik, LPK Miki;
- SOS-Lasteküla (seotud Terviseradade projektiga);
- Keila Pensionäride Ühendus, Lääne-Harju Invaühing, Suurte Perede Ühendus;
- Kiwanis ja Lions klubid;

- Harjumaa Tervisenõukogu;
- Spordiklubid;
- Noortekeskus - noortele, kes ei taha klubides treenida.

Koolide juures on vähe spordiringe, kuna lapsed on klubidesse haaratud, küll aga tegutsevad võimlemis- ja tantsuringid. Kultuurikeskuse juures tegutsevad tantsuringid. Tänavaspordiga tegelejate arv on juba arvestatav, kuigi neid lugeda ei ole kerge. Populaarsemad tänavaspordi alad on rula, trikirattad, parkuur.

Keila lastel on kasutada mitmed erinevad *spordirajatised ja -objektid* ja seda nii tõsiseks tasemespordiks kui ka tervise liikumiseks:

- Keila Tervisekeskus;
- Keila Gümnaasiumi spordisaal;
- Keila Noortekeskuse spordisaal;
- Keila Gümnaasiumi spordiväljak;
- Keila staadion;
- Keila (Tankimäe) terviserajad: erineva profiiliga suusa-, jooksu- ja rattaradade süsteem (5 km); valgustatud rajalõik (3 km); orienteerumise püsirajad; rulluisu- ja rattatee (1,5 km); looduse õpperada.

Lisaks sellele on linnas praegu kolm avalikku väikelaste mänguväljakut (igal lasteaial on oma territooriumil samuti mängimisvõimalused), neljanda rajamine on kavas; noortekeskuse hoovis asub rularamp; Vasara elamukvartalis korvpalli- ja tenniseväljak (asfaltkattega); korvpalliplats Keila Algkooli juures; Alecoqi korvpalliplats Keila Gümnaasiumi juures; võrkpalliplats Põhja tänava piirkonnas.

Keilas on võimalik tegelda järgmiste *spordialadega* nii tipp- kui harrastustasemel:

Pallimängud (korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki, pesapall, sulgpall), kergejõustik, jooksmine, suusatamine, ujumine, jalgrattasõit, rulluisutamine, rullsuusatamine, lumelaud, võimlemine, aeroobika, fitness, võistlustants, judo, karate, aikido, poks, jõutõstmine, laskmine, kepikõnd.

Uuringu tulemuste põhjal kujunes populaarsemate liikumisharrastuste TOP-10 Keilas välja järgmine:

- ujumine (38% vastanutest);
- jalgrattasõit/rattamatkad (23%);
- kõndimine/jalutamine (21%);
- suusatamine (15%).

Need on Keilas kõige suurema harrastajate arvuga liikumisvormid, aga on ka muid aktiivse kehalise tegevuse viise:

- pallimängud sh korvpall, võrkpall, käsipall (8% vastanutest);
- jõuarendus/jõusaal (8%);
- aeroobika/võimlemine (8%);
- kepikõnd (5 %) – hoogsalt arenev ja suuremat populaarsust võitev liikumisharrastus;
- jooksmine/metsajooks (4%);

- peotants/rahvatants (4%).

Kõikidest liikumisharrastajatest tegeleb oma hobiga praktiliselt iga päev 30%, 2-3 korda nädalas 36% ja kord nädalas 28%. See näitab ilmekalt, et tegemist on tõsiste ja motiveeritud tegelejatega. Tulevikku suunatud eesmärk on aga regulaarsete liikumisharrastusega tegelejate arvu tõstmine ja seda nii võimaluste laiendamise kui ka teadmiste ja teadlikkuse tõstmisega.

II. TERVISELIIKUMISE STRATEEGIA

2.1. Probleemipuu

Probleemipuu loomine on strateegia koostamise ja eesmärgi püstitamise seisukohalt oluline tegevus ja annab hea lähtealuse, miks starteediat üldse vaja on ning milliseid probleeme sellega on võimalik lahendada või leevendada (vt. Lisa 1).

Täna tegeleb spordiga või sportliku tegevusega ca 50% noortest ja vaid 6% tööelistest inimestest (spordiklubide kaudu). Tervise liikumist harrastab ca 5% elanikest. Sellest tulenevalt peab tervise liikumise strateegia peamine indikaator näitama, et tervise liikumine on tõepoolest muutunud populaarsemaks ja sellega tegeldakse teadlikult. Liikumisharrastusega tegelevate linlaste arvu kasv tasemini, mis aastaks 2013 oleks järgmine:

- vähemalt 50 % täiskasvanud elanikest tegeleb mõne liikumisharrastusega;
- vähemalt 70 % lastest on hõlmatud sportlike tegevustega.

Uuringust selgub, et Keila elanikel on suhteliselt vähene huvi ja nõrk motiveeritus tervise liikumisega tegelemiseks. Selle põhjused on nii indiviidikesksed kui keskkonnakesksed, st tulenevad siis kas inimesest endast või sellest keskkonnast, milles ta viib ja mis tema elu-olu ning arengut mõjutavad.

Indiviidikesksed põhjused on eelkõige:

- tööga hõivatus (ca 50%) ja
- vähesed materiaalsed võimalused (ca 30%).

Nendest johtuvalt on paljudel huvipuudus linnas toimuva vastu, aga lisandub ka isiklik mugavus (ma-ei-viitsi sündroom, ca 25%). Keila tööelistest elanikest käivad paljud mujal tööl (ajanappus muuks tegevuseks), sageli ei väärtustata tervise liikumist (pole minu jaoks oluline), ebatervislikud eluviisid on suure osakaaluga (ebaregulaarne ja mittetervislik toitumine, vähene liikumine, suitsetamine, jm), terviseprobleemidega ei tegelda piisavalt varakult ja tõsiselt või ollakse nendele liialt allutatud, st ei otsita

alternatiive. Sageli on elanike sissetulekud liiga madalad, et lubada endale sportlikku tegevust, kuna sporditarvete hinnad on kõrged, aga laenutamise võimalus puudub. Valikuvõimalusi endale sobiv sportlik harrastus leida on vähe, ka ettevõtjad ei toeta terviselikumist.

Keskonnakesksed põhjused on:

- baaside ebapiisavus (ca 20 %),
- vähene teave (alla 10 %) ja
- spetsialistide puudumine (alla 10 %).

Välja on toodud järgmised kitsaskohad baaside osas: vähe kergliiklusega teid, ebapiisavalt spordi(mängu)väljakuid, kõnniteede halb olukord, valgustatud terviseradasid vähe; linn ei rahasta uute baaside rajamist ning projektitöö osakaal on väike. Linnaelanike hinnangul on ürituste kohta liiga vähe teavet ning ka terviselikumist ja tervislikke eluviise tutvustav kirjandus pole kättesaadav. Oluline takistus on ka juhendajate-nõustajate vähesus ning õpetajate ja lapsevanemate passiivsus terviselikumise propageerimise osas. Koolituste võimalus on vähene ja ühisüritusi pole piisavalt, terviselikumist eriti ei propageerita, ka pole kaasatud perearste. Üldine trend on seni olnud see, et terviselikumine pole populaarne ja elanike teadlikkus on suhteliselt madal.

Ülaltoodud põhjused on peamised, mis on takistuseks terviselikumise edendamisel Keilas ja millega tuleb tegelda (probleemipuu), et saavutada vastupidist olukorda, st terviselikumine ja liikumisharrastused on populaarsed ning liikumispaiku on piisavalt ja sobivaid tegevusi jätkub igapäevale (eesmärgipuu).

2.2. Visioon ja üldine eesmärk

Keila linnas elab terve ja aktiivseks kehaliseks tegevuseks motiveeritud linnakodanik. Igaile linlasele on kättesaadav sobiv ja jõukohane liikumisvorm.

Sellise olukorra saavutamiseks on Keilal olemas eeldused: soodne looduskeskkond, suhteliselt hästi toimetulev elanikkond, toimivad spordibaasid ja -rajatised, elujõulised spordiklubid, tugev spordiaktiiv, poliitiline toetus sportlikule tegevusele ja aktiivsele eluviisile.

Terviselikumise strateegia **üldine eesmärk** on linnaelanike huvi ja motiveerituse tõstmine terviselikumisega tegelemiseks, aktiivse eluviisi propageerimine, selle harrastamiseks vajalike tingimuste loomine. Selle eesmärgi täitmine toob endaga kaasa terviselikumisega tegelevate ja aktiivset eluviisi harrastavate linlaste arvu suurenemise.

Kaudselt seonduvad sellega järgmised **alaeesmärgid**, mis on linna edasises arengus ja heaolu olulised:

- sotsiaalse heaolu tõstmine;
- tervishoiukulude kaudne kokkuhoid;
- töövõimelisem elanikkond;

- linna atraktiivsuse taseme tõstmine;
- tervislik ja aktiivne linn.

Terviseliikumise strateegia elluviimisega ja eesmärkide täitmisega on saavutatav olukord, et terviseliikumine on aastaks 2013 muutunud eluviisiks, mida jälgib iga linnakodanik ja mis on populaarne vaba aja veetmise vorm. Terviseliikumisse suhtutakse kui võimetekohasesse tegevusse, mis teeb tervisele head, annab rahulolutunde ja tõstab töövõimet ning on positiivsete elamuste allikas, aitab vältida stressi.

Indikaatorid, millega mõõta üldise eesmärgi saavutatust:

- aastaks 2013 tegeleb aktiivselt mõne liikumisharrastusega (k.a. regulaarsed treeningud ja võistlussport) vähemalt 50% täiskasvanud linlastest (15 kuni 55+) ja 70% lastest;
- terviseradadele on võimaldatud juurdepääs erivajadustega inimestele;
- loodud on regulaarne teabelevi süsteem erinevatele sihtrühmadele.

2.3. Otsesed eesmärgid ja sihtrühmad

Üldise eesmärgi saavutamiseks püstitatud **otsesed eesmärgid**, mille saavutamine tõstab linnaelanike terviseteadlikkust ja aitab kaasa liikumisharrastuste laiemale levimisele.

- senisest enam inimesi tegeleb liikumisharrastustega ja erinevad tervisespordivõimalused on linlastele kättesaadavad (uued terviserajad ja kergliiklusega teed);
- lastel ja noortel on võimalik kasutada Keila Terviseradade projekti raames rajatud mängu- ja spordiväljakuid ning ekstreemspordikeskust;
- erivajadustega inimestel on kaasaegsetel terviseradadel võimalus teha tervisesporti ja osaleda terviseliikumise üritustel, millega suureneb nende ühiskondlik kaasatus ja väheneb eraldatus;
- tervisenõustaja töötab koostöös perearstidega ja on käivitatud terviseretsepti süsteem;
- toimib linnapoolne noorte sporditegevuse toetamise süsteem;
- toimuvad piirkondlikud ja üleriigilised terviseliikumiseüritused;
- võimalik on laenutada sporditarbeid;
- on loodud ja tegutseb tervisemeeskond, kes viib ellu terviseliikumise strateegiat ning korraldab vastavaid üritusi erinevatele sihtrühmadele koostöös teiste võrgustiku liikmetega;
- tervislikke eluviise ja terviseliikumise teemat kajastatakse regulaarselt kohalikus meedias ja eritrükiste vahendusel;
- korraldatakse avalikke tasuta temaatilisi kursusi, harjutustunde (nt meistriklassid mõnel populaarsel spordialal, millega on võimalik rahvaspordina tegeleda).

Otseste eesmärkide mõõtmise indikaatorid on järgmised:

- terviseliikujate arv terviseradadel on aastaks 2013 tõusnud vähemalt 10-kordseks (täna ca 100-200 inimest päevas terviseradadel);
- erivajadustega inimestele korraldatakse vähemalt 2 terviseliikumise üritust aastas (suvine ja talvine);
- Keilas töötab 1 tervisenõustaja;
- Keilas antakse välja terviseretsepte perearsti ja tervisenõustaja koostöös;
- Keilas tegutseb tervisemeeskond.

Sihtrühmad, kellele strateegia on suunatud:

- **noored (eelkõige mehed) vanuses 15-24 (põhi- või keskeriharidusega, üle keskmise sissetulekuga).** Uuringu järgi iseloomustab sihtrühma, et põhjus on neis enestes, on liiga mugavad ja puudub motivatsioon ning huvi terviseliikumisega tegelda;
- **aktiivses tööeas olevad inimesed + lastega pered.** Tööga liiga hõivatud (tööaeg moodustab enamuse ajast, vaba aega vaid nädalavahetustel), pole õiget teavet, pole leidnud midagi huvitavat, millega ühineda. Selles grupis on kindlasti kõige enam lastega peresid, kellele tuleb suunata senisest rohkem tähelepanu ning tegevusi/üritusi koos vastava teabeleviga;
- **Erivajadustega inimesed.** Erivajadustega inimestele on liikumisvõimalusi Keilas vähe, peamiselt käiakse ujumas. Terviseradade laiendamisega avarduvad võimetekohased liikumisvõimalused ka puuetega inimestele.
- **Vanemaealised inimesed.** Oluline sihtrühm, kes saab otsest kasu liikumisharrastustest, kui see on juhendatud ja toimib koostöös perearstiga. Vanemaealised on kõige vähem motiveeritud ja nende puhul on raske murda üldlevinud müüte, mis seonduvad sellega, et vana inimene on haige ja vilets, ta ei saagi mingi sportliku tegevusega ennast koormata ning ka materiaalseid võimalusi pole. Oluline on läbi liikumisharrastuste ja tervislike eluviiside vähendada haigestumisi, ravimite tarvitamist ja luua positiivne meeleolu ning toetatud tahe ka vanemas eas enesega hästi toime tulla ja tervem ning elurõõmsam olla.
- **Sidusrühmad: lapsed** on sportimise ja kehalise tegevusega suhteliselt hästi haaratud, oluline on nende suunatud tegevuse suurendamine ja uute (mängu)väljakute loomine (k.a. ekstreemspordiks).

2.4. Oodatavad tulemused

Strateegia järk-järguline ellurakendamine koos teiste terviseedendusele suunatud meetmetega peab viima järgmiste tulemusteni:

- terviseliikumise strateegia on avalik dokument, mis on igale linlasele mõistetav, põhjendatud ja ellurakendatav;
- töötab tervisemeeskond, kes viib ellu terviseliikumise strateegiat;
- töötab tervisenõustaja;
- avatud on sporditarvete laenutuspunkt;
- loodud on terviseliikujate kaardistamise süsteem;
- vähemalt kord poolaastas toimuvad regulaarsed tervislikke eluviise propageerivad avalikud teabeüritused;
- vähemalt kord poolaastas? viiakse läbi ülelinnalisi terviseliikumise üritusi erinevatele sihtrühmadele;
- Keila Terviseradade projekti ja linna omavahenditega on rajatud Keila männikusse tervisespordiga tegelemiseks vajalikud infrastruktuurid.

Indikaatorid, mille järgi on võimalik mõõta tegevuste kaudu saavutatud tulemusi.

- töötab tervisemeeskond;
- vähemalt üks sporditarvete laenusteenus;
- vähemalt kaks jalgrattaparklat;
- tervisekeskuses töötab üks tervisenõustaja;
- igal aastal toimub vähemalt 2 ülelinnalist terviseliikumise üritust ja vähemalt 2 üritust erivajadustega inimestele;
- terviseradade projekti raames on Keila männikusse rajatud 5 km kergliiklusega teid, looduse õpperajad, ekstreemspordiväljak, 2 mänguväljakut, puhkekohad, vajalikud infrastruktuuri rajatised.

2.5. Tegevused

Tegevuste ja ressursside planeerimine ning tegevuskava järgi eelarve koostamine:

- strateegiadokumendi koostamine;
- tervisemeeskonna loomine;
- terviseliikujate kaardistamise süsteemi väljatöötamine ja ellurakendamine;
- tervislike linnade võrgustiku töös osalemine;
- terviseliikumise ürituste korraldamine koostöös Harjumaa TN-ga, Keila spordiklubidega;
- uute mänguväljakute rajamine ja olemasolevate korrashoid;
- uute terviseradade rajamine Keila männikusse;
- ekstreemspordiväljakute rajamine (skatepark, bmx rada);
- olemasolevate spordiväljakute korrashoid ja hooldamine,
- staadioni renoveerimine,
- terviseradade ja mänguväljakute rajamine Keila loodeosasse;
- tervisenõustaja ametikoha loomine ja nõustaja tööle hakkamine;
- jalgrattaparklate väljaehitamine;
- tervislike linnade võrgustiku töös osalemine;

- uuringu “Keila linna elanike üldine rahulolu elu-oluga ning huvi terviseliikumise ja aktiivse eluviisi vastu” läbiviimine aastal 2010.

Tegevuskava aastateks 2008-2010

Terviseliikumise seotud tegevused on kavandatud Keila linna arengukavas 2008-2010 (vt <http://web.keila.ee/18673>) eesmärkide 4.2. ja 4.4. all.

Tabel 3. Terviseliikumise edendamine linna arengukava alusel.

TEGEVUSKAVA 2008-2010										
Strateegilised arengusuunad	Eesmärgid	Tegevused	Maksumus aastate lõikes (tuhandetes kroonides)				Finantseerimisallikad		Linnaeelarve osakaal (%des)	Teostaja
			2008	2009	2010	Kokku	Linnaeelarve	Toetus, kaas-finantseerimine		
4.2. Välja arendatud puhkealade võrgustik erinevate võimalustega terviseliikumiseks ja sporditegevuseks										
		Tervislike linnade võrgustiku töös osalemine	10	10	10	30	30	0	100	Linnavalitsus
		Terviseliikumise edendamine	50	50	50	150	75	75	50	Linnavalitsus Maavalitsus programmid
		Mänguväljakute korrashoid	20	30	50	100	100	0	100	Linnavalitsus
		Uute mänguväljakute rajamine	100	300	0	400	400	0	100	Linnavalitsus
		Terviseradade rajamine Keila männikusse	750	1600	13500	15850	3020	12830	20	Linnavalitsus Norra finantsmehhanism
		Terviseradade korrashoid	100	200	250	550	550	0	100	Linnavalitsus
		Spordiväljakute rajamine ja korrashoid	30	50	50	130	130	0	100	Linnavalitsus
		Staadioni rajamine Keila männikusse	16500	9000	3900	29400	13900	15500	46	Linnavalitsus Kultuuri- ministeerium
4.4. Traditsiooniliste ürituste jätkusuutlikkus ja uute ürituste käivitamine										
		Spordivõistluste korraldamine	330	300	400	1030	1030	0	100	Linnavalitsus
		Keila linna juubelpidustuste korraldamine, sh kuumaõhupallivõistlus	800	0	0	800	450	350	56	Linnavalitsus ettevõtjad

Tervislike linnade võrgustikus osalemisega tagatakse järjepidev tegevus tervislike eluviiside propageerimisel ja seonduvate ürituste/projektide läbiviimine ning süsteempärane tervisliku keskkonna arendamine linnas.

Terviseliikumise edendamise ja terviseliikumise ürituste korraldamisega propageeritakse jätkuvalt liikumisharrastusi ning suurendatakse elanike huvi nendega tegelemiseks oma tervise nimel ning viiakse regulaarselt läbi liikumisüritusi jms.

Mänguväljakute korrashoiuga ja uute mänguväljakute rajamisega tagatakse linna lastele ja noortele vabaõhu harrastustega tegelemine ning luuakse turvalised paigad, kus väikelaps saaks mängida.

Terviseradade rajamisega Keila männikusse viiakse ellu terviseliikumise strateegiat ja laiendatakse linnaelanike võimalusi kehalise aktiivsuse tõstmiseks ja säilitamiseks.

Terviseradade korrashoiuga tagatakse elanikele turvaline tegelemine tervise- ja harrastusspordiga.

Spordiväljakute rajamisega ja korrashoiuga hoitakse Keila kui spordilinna mainet ja avardatakse linnaelanike võimalusi mitmekülgse sportliku tegevuse harrastamiseks ning suurendatakse võimalusi ka piirkondlike jt suuremate spordiürituste läbiviimiseks.

Staadioni rajamisega Keila männikusse luuakse kaasaegne jalgpalliväljak, mis võimaldab spordialaga tegelda erinevas eas ja erinevate oskustega lastel, noorukitel ja täiskasvanutel ning korraldada ka tasemel võistlusi.

Spordivõistluste korraldamisega säilitatakse ja tugevdatakse Keila kui spordilinna mainet ning jätkatakse nii traditsiooniliste kui uute spordivõistluste läbiviimist.

Linnaelarvelisele rahastamisele lisaks on esitatud taotlus ka Norra finantsmehhanismile Terviseradade projekti tegevuste rahastamiseks ning Kultuuriministeeriumi investeringutoetused staadioni renoveerimiseks ja suusaradade hooldustehnika soetamiseks.

Tegevused, mida allpooltoodud tabelis ei kajastata, planeeritakse rahastada, kas projektitoetuste või järgmiste terviseliikumise strateegia elluviimise aastate (2011-2013) linnaelarvelistest vahenditest. Projektitöös kasutatakse kõiki toetustaotluste esitamiseks avatud võimalusi, k.a. Harjumaa Tervisenõukogu ja Hasartmängumaksu Nõukogu, Euroopa Sotsiaalfond.

2.6. Riskide analüüs

Välised tegurid, mis võivad mõjutada terviseliikumise strateegilise arengukava elluviimist ja sellest tulenevate kasude jätkusuutlikkust pikemas perspektiivis:

- terviseradade väljaehitamise projekti rahastamine välisinvestorite (projektide) poolt ei õnnestu (finantsraskused);
- elanike üldine tervislik seisund on halvenenud (riskikäitumise suurenemine – mõnuainete tarbimine noorte seas on kasvanud; aktiivses tööeas olevad linlased

on ületöötanud ning suurenenud on stressi ja südame-veresoonkonna haiguste oht);

- linnaelanike arv on suurenenud, mille tõttu on vaja juurde luua terviseliikumise harrastamise paiku (eriti uutesse elamurajoonidesse);
- terviseliikujate arvu kasvades ei piisa ainult ühest tervisenõustajast, vaja on uusi spetsialiste;
- sporditarvete laenutus ei hakka toimima, kuna pole asjast huvitatud investorit ja teenuseosutajat;
- Eesti Tervislike Linnade Võrgustik nõrgeneb ja ei ole tugev võrgustikupartner strateegilise arengukava elluviimisel Keila linnas.

2.7. Seire

Seire on oluline, et saada terviseliikumise strateegilise arengukava elluviimise edukusele kinnitust. Kui tihti ja kuidas hinnatakse strateegia täitmist?

- regulaarne ürituste info kohalikus meedias (Keila infoleht ja koduleheküljel internetis) nii enne kui pärast üritust;
- terviseliikujate kaardistamise süsteemi kaudu teabe saamine liikumisharrastustega tegelejate arvu kohta (erinevate tegevuste kaupa).
- avalikud kõnekoosolekud elanike arvamuse ja ettepanekute/soovide teadasaamiseks vähemalt üks kord aastas.
- iga-aastane finantsaruanne eelarveliste vahendite kasutamise kohta.

Seire teostamiseks kasutatakse järgmiseid allikaid:

- Keila LV poolt korraldatud uuringud;
- Keilas toimuvate liikumisürituste materjalid ja dokumentatsioon;
- Keila linna majandusaasta aruanne;
- Lääne-Harju Invaühingu jt. MTÜ-de statistika;
- sporditarvete laenutamise statistika;
- terviseretseptide statistika.
- tervisemeeskonna aruandlus linnavalitsuses ja linnavolikogu komisjonides;
- terviseliikujate statistiline aruanne linnavalitsusele kord aastas;
- terviseradade projekti aruanne.

2.8. Muutmine ja järgmise arengukava koostamine

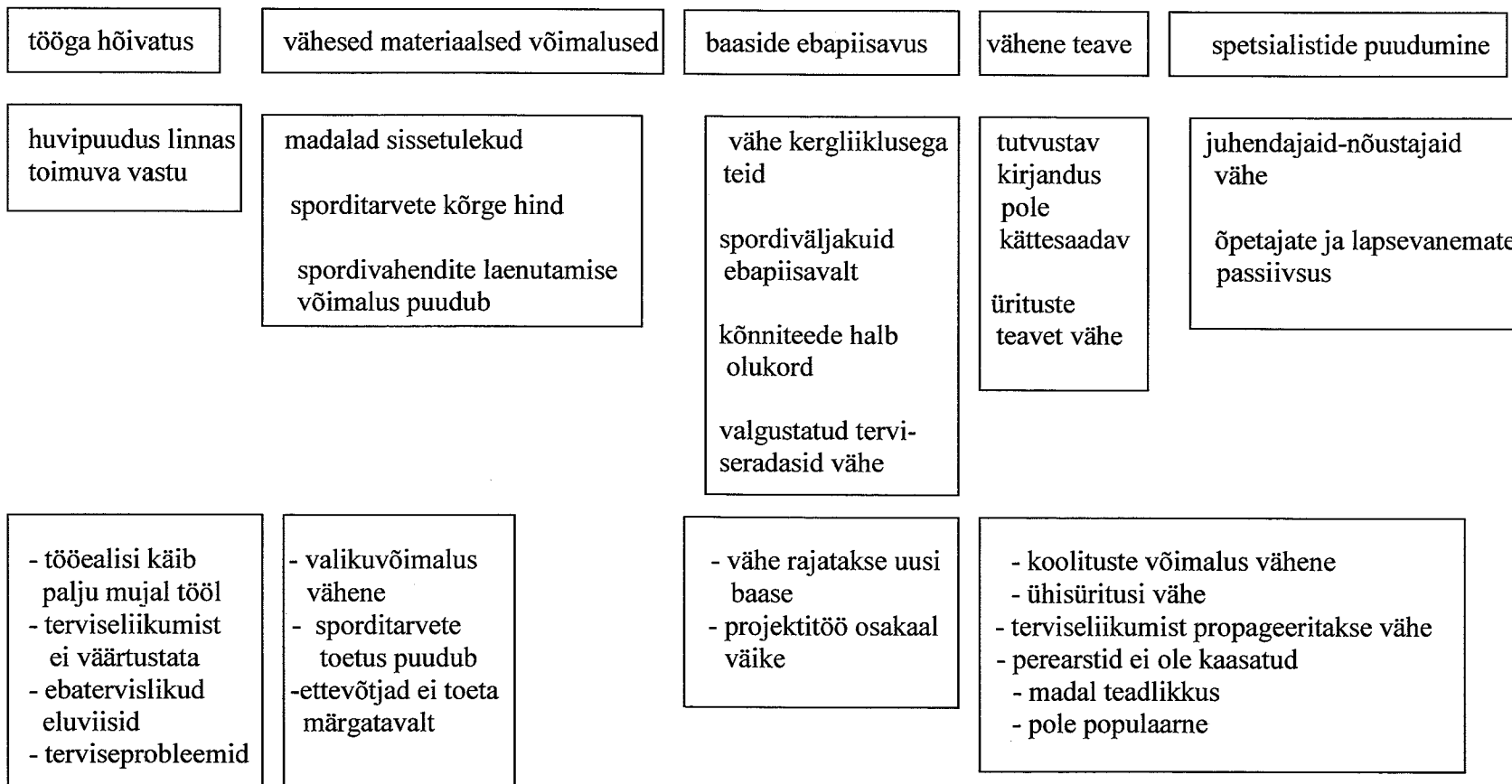
Keila linna põhimääruse § 44 lõige 5 alusel vaatab volikogu arengukava koosseisus oleva arengustrateegia üle iga 4 aasta tagant ja otsustab selle muutmise vajaduse. Sama paragrahvi lõike 6 alusel ettepanekud kehtiva linna arengukava ja vajadusel ka valdkondade arengukavade muutmise kohta esitab linnavalitsus volikogule iga aasta 1. augustiks. Hiljemalt iga aasta 1. oktoobriks vaatab volikogu läbi ja võtab vastu otsuse arengukavade muutmise kohta.

KEILA LINNA TERVISELIIKUMISE STRATEEGIA PROBLEEMIPUU

**Vähene huvi ja nõrk motiveeritus
terviseliikumiseks**

INDIVIIDIKESKSED

KESKKONNAKESKSED



LOOGILINE RAAMMAATRIKS - KEILA LINNA TERVISELIIKUMISE STRATEEGIA

	Tegevuse kirjeldus	Indikaatorid	Kontrolli meetodid	Eeldused, riskid
Üldine eesmärk	<p>Linnaelanike huvi ja motiveerituse tõstmine terviselikumisega tegelemiseks. Terviselikumisega tegelevate linlaste arvu suurenemine.</p> <p>Keila linnas elab terve ja aktiivseks kehaliseks tegevuseks motiveeritud linnakodanik. Igale linlasele on kättesaadav sobiv ja jõukohane liikumisvorm.</p> <p>Strateegia elluviimisega kaasneb sotsiaalse heaolu üldine tõstmine, tervishoiukulude kaudne kokkuhoid; linnas on töövõimelisem elanikkond; linna atraktiivsuse tase on tõusnud ning Keila linn areneb arengukavas toodud visooni kohaselt muu hulgas ka tervislikke eluviise väärtustavaks vabaaja- ja terviselinnaks.</p>	<p>Aastaks 2013 tegeleb aktiivselt mõne liikumisharrastusega (k.a. regulaarsed treeningud ja võistlussport)) vähemalt 50 % täiskasvanud linlastest (15 kuni 55+) ja 70 % lastest.</p> <p>Terviseradadele on võimaldatud juurdepääs erivajadustega inimestele.</p> <p>Loodud on regulaarne teabelevi süsteem erinevatele sihtrühmadele.</p>	<p>Tagasiside kord aastas.</p> <p>Linnaeelarve.</p> <p>Üldine tervisestatistika Keila piirkonnas.</p> <p>Keila Linnavalitsus ja Keila Linnavolikogu</p>	
Otsene eesmärk	<p>1. Senisest enam inimesi tegeleb liikumisharrastustega ja erinevad tervisespordivõimalused on linlastele kättesaadavad.</p> <p>2. Keila linna lastel ja noortel on kasutada Keila Terviseradade projekti</p>	<p>Terviselikujate arv terviseradadel on aastaks 2013 tõusnud vähemalt 10-kordseks (täna ca 100-200 inimest päevas terviseradadel).</p>	<p>Keila Linnavalitsuse poolt korraldatud uuringud.</p> <p>Keilas toimuvate liikumisürituste materjalid ja</p>	<p>Finantsraskuste tõttu ei realiseeru terviseradade projekt-liikumispaidu ei teki juurde, s.h. erivajadustega inimestele.</p>

	<p>raames rajatud 2 mängu- ja spordiväljakut ning ekstreemspordikeskus.</p> <p>3. Erivajadustega inimestel on kaasaegsetel terviseradadel võimalus teha tervisesporti ja osaleda terviselikumise üritustel, millega suureneb nende ühiskondlik kaasatus ja väheneb eraldatus.</p> <p>4. Keilas töötab tervisenõustaja koostöös perearstidega ja on käivitatud terviseretsepti süsteem.</p> <p>5. Toimib linnapoolne noorte sporditegevuse toetamise süsteem.</p> <p>6. Keilas toimuvad piirkondlikud ja üleriigilised tervisespordiüritused.</p> <p>7. Keilas on võimalik laenutada sporditarbeid.</p> <p>8. Keilas on loodud ja tegutseb tervisemeeskond, kes viib ellu terviselikumise strateegiat ning korraldab vastavaid üritusi erinevatele sihtrühmadele koostöös teiste võrgustiku liikmetega.</p> <p>9. Tervislikke eluviise ja terviselikumise teemat kajastatakse regulaarselt kohalikus meedias ja eritrükiste vahendusel.</p> <p>10. Korraldatakse avalikke tasuta temaatilisi kursusi, harjutustunde (nt. meistrklassid mõnel populaarsel</p>	<p>Erivajadustega inimestele korraldatakse vähemalt 2 terviselikumise üritust aastas (suvine ja talvine).</p> <p>Keilas töötab 1 tervisenõustaja.</p> <p>Keilas antakse välja terviseretsepti perearsti ja tervisenõustaja koostöös.</p> <p>Keilas tegutseb tervisemeeskond.</p>	<p>dokumentatsioon.</p> <p>Keila linna majandusaasta aruanne.</p> <p>Lääne-Harju Invaühingu jt. MTÜ-de statistika.</p> <p>Sportitarvete laenutamise statistika.</p> <p>Terviseretseptide statistika.</p>	<p>Teenused kallinevad ja pole kõikidele soovijatele kättesaadavad (terviseliikujate arv kahaneb).</p> <p>Tervisenõustaja töölerakendamine ei õnnestu ja ei käivitu terviseretsepti süsteem.</p>
--	---	--	--	--

	spordialal, millega on võimalik rahvaspordina tegelda)			
Tulemused	<p>1.Terviseliikumise strateegia on avalik dokument, mis on igale linlasele mõistetav, põhjendatud ja ellurakendatav.</p> <p>2.Töötab tervisemeeskond, kes viib ellu terviseliikumise strateegiat.</p> <p>3.Keilas töötab tervisenõustaja.</p> <p>4.Keilas on avatud sporditarvete laenutuspunkt.</p> <p>5.Loodud on terviseliikujate kaardistamise süsteem.</p> <p>6.Toimuvad regulaarsed tervislikke eluviise propageerivad avalikud teabeüritused vähemalt kord poolaastas.</p> <p>7.Viiakse läbi ülelinnalisi terviseliikumise üritusi erinevatele sihtrühmadele vähemalt kord poolaastas.</p> <p>8.Keila Terviseradade projekti ja linna omavahenditega on rajatud Keila männikusse tervisespordiga tegelemiseks vajalikud infrastruktuurid.</p>	<p>Keilas töötab tervisemeeskond.</p> <p>Keilas on vähemalt üks sporditarvete laenutusteenus.</p> <p>Linnas on vähemalt kaks jalgrattaparklat.</p> <p>Keilas töötab üks tervisenõustaja.</p> <p>Igal aastal toimub vähemalt 2 ülelinnalist (kogupere) terviseliikumise üritust ja vähemalt 2 üritust erivajadustega inimestele.</p> <p>Terviseradade projekti raames on Keila männikusse rajatud 5 km kergliiklusega teid, looduse õpperajad, ekstreemspordiväljak, 2 mänguväljakut, puhkekohad, vajalikud infrastruktuuri rajatised.</p>	<p>Tervisemeeskonna tegevuse aruandlus linnavalitsuses ja linnavolikogus.</p> <p>Terviseliikujate statistiline aruanne linnavalitsusele kord aastas.</p> <p>Linnavalitsuse poolt korraldatud küsitlus/uuring.</p> <p>Terviseradade projekti aruanne.</p> <p>Majandusaasta aruanne.</p>	<p>Terviseradade väljaehitamise projekti rahastamine välisprojekti poolt ei õnnestu.</p> <p>Tervisenõustaja töölevõtmine ei õnnestu.</p> <p>Terviseliikujate arvu kasvades ei piisa ühest tervisenõustajast.</p> <p>Sporditarvete laenutus ei hakka toimima, kuna ei leidu teenuseosutajat.</p> <p>Linnaelanike arv suureneb ja olemasolevatest liikumispaikadest ei piisa.</p>
Tegevused	<p>1. Strateegiadokumendi koostamine.</p> <p>2. Tervisemeeskonna loomine.</p> <p>3. Terviseliikujate kaardistamise süsteemi väljatöötamine ja ellurakendamine.</p>	<p>Sisendid:</p> <p>- inimressurss: tervisenõustaja, tervisemeeskond, KOV ametnikud, kes osalevad</p>	<p>Maksumused/eelarve:</p> <p>- linnavalitsuse ametnike töötasud ja üldkulud strateegia koostamisel ja</p>	<p>Norra finantsskeemi kaudu terviseradade projekti toetuse mittaamine.</p> <p>Linnaeelarveliste</p>

	<p>4. Tervislike linnade võrgustiku töös osalemine.</p> <p>5. Terviseliikumise ürituste korraldamine koostöös Harjumaa TN-ga, Keila spordiklubidega.</p> <p>6. Uute mänguväljakute rajamine.</p> <p>7. Terviseradade rajamine Keila männikusse.</p> <p>8. Ekstreemspordiväljakute rajamine (skatepark, bmx rada).</p> <p>9. Olemasolevate spordiväljakute korrashoid ja hooldamine.</p> <p>10. Staadioni renoveerimine.</p> <p>11. Tervisespordiradade ja mänguväljakute rajamine Keila loodeosasse.</p> <p>12. Tervisenõustaja ametikoha loomine ja nõustaja tööle hakkamine.</p> <p>13. Jalgrattaparklate väljaehitamine.</p> <p>14. Osalemine Eesti Tervislike Linnade Võrgustiku töös.</p> <p>15. Uuringu „Keila linna elanike üldine rahulolu elu-oluga ning huvi terviseliikumise ja aktiivse eluviisi vastu“ läbiviimine aastal 2010.</p>	<p>strateegia elluviimises oma tööülesannetest tulenevalt;</p> <p>- finantsid linnaelarves (töötajad, rajatised ja nende korrashoid, üritused, jm.)</p> <p>- finantsid projektidest (Norra finantsprojekt, ESF, HMN, jt.)</p>	<p>eelviimisel;</p> <p>- strateegia kaasfinantseerimise kulud (Norra pr., ESF?);</p> <p>- strateegia kaudsed kulud (nt. ürituste läbiviimiseks vajalik tehnika, trükised, terviseretseptide trükkimine, tervisenõustaja töötasu, jms.)</p>	<p>vahendite ebapiisavus. Erafinantseerijate ja toetajate tekkimine (positiivne). Jalgrattaparklad jäävad välja ehitamata Vabatahtlik sprodiaktiiv annab oma tugeva panuse ürituste korraldamisel ja terviseliikumise propageerimisel. Sõpruslinnade ja teiste võrgustiku linnadega toimib hea koostöö. ETLV nõrgeneb ja ei ole võrgustikus tugev partner.</p>
--	--	---	--	--