

**lähtenyt
liikkumaan**



LÄHTENYT LIKKUMAAN

Liikuntatuutorointi

Tieto- ja kokemuspankki

lähtenyt liikkumaan



Sisältö

1 Esipuhe ja tiivistelmä	3
2 Liikuntatuutoritoiminta	4
2.1 Toimintamallin kuvaus	4
2.3. Koulutuksien sisältö.....	5
2.3.1 Koulutukset 2009	5
2.3.2 Koulutukset 2010	6
2.4 Kokemukset ja ajatukset	8
2.4.1 Järjestävä taho lukuvuosi 2009-2010.....	8
2.4.2 Järjestävä taho lukuvuosi 2010-2011.....	12
2.4.3 Liikuntatuutoreiden kokemuksia lukuvuodelta 2009-2010.....	16
2.4.4 Liikuntatuutoreiden kokemuksia lukuvuodelta 2010-2011.....	22

lähtenyt liikkumaan



1 Esipuhe ja tiivistelmä

Tämä dokumentti on tarkoitettu tieto- ja kokemuspankiksi niille, jotka suunnittelevat liikuntatuutoroinnin liittämistä osaksi omiin liikuntaohjelmiinsa tai haluavat tietoa liikuntatuutoritoiminnan hyvistä ja huonoista puolista korkeakouluympäristössä.

Liikuntatuutoritoiminta lähtee liikkeelle siitä, että olemassa olevia resursseja hyödynnetään tehokkaammin liikunnan edistämässä. Tuutoreista ja/tai pienryhmäohjaajista jatkokoulutetaan Liikuntatuutoreita. Koulutus on pyritty pitämään kevyenä. Oulussa koulutus toteutettiin kahden illan koulutuksena (yhteensä noin 7 tuntia). Liikuntatuutorit toimivat korkeakoululiikunnan edustajina ja äänitorvina korkeakoulujen yksiköissä. Heiltä mainostavat korkeakoululiikunnan tarjontaa ja palveluja sekä auttavat myös liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa ja toimivat opiskelijoiden keskuudessa vertaistukena esimerkiksi liikuntaa aloittelevalle.

Liikuntatuutoreiden toiminta on kiinteä osa heidän jokapäiväistä toimintaansa opiskeluyhteisön jäsenenä. Kuitenkin he kiinnittävät huomiota liikuntanäkökulmaan. Liikuntatuutoroinnin tarkoituksena on luoda uutta ja iloista, vertaistukeen perustuvaa liikuntakulttuuria ja -perinnettä korkeakouluihin ja niiden liikuntapalvelupalettiin. Toiminta soveltuu erityisesti ammattikorkeakouluihin, joissa liikuntakulttuuri on huomattavasti pienemmässä osassa opiskeluyhteisöissä kuin yliopistoissa.

lähtenyt liikkumaan



2 Liikuntatuutoritoiminta

2.1 Toimintamallin kuvaus

Perusidea on se, että olemassa olevaa resurssia käytetään tehokkaammin liikunnan edistämistyössä. Liikuntatoimijoilla ja -toimilla ei itsessään tahdo kädet riittää vastaamaan tarpeeseen. Lisää tekeviä käsiä saadaan näin ollen tuutoreista ja pienryhmäohjaajista joita jatkokoulutetaan liikuntatuutoreiksi.

Yksinkertaisimmillaan he voivat toimia korkeakoululiikunnan edustajina korkeakoulujen yksiköissä ja heiltä voi tiedustella esimerkiksi korkeakoululiikunnan tarjonnasta ja palveluista. Heitä voi haastaa myös osallistumaan moneen muuhun liikunnan edistämistyöhön. Esimerkiksi he voivat auttaa opiskelijoita myös liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa tai toimia opiskelijoiden keskuudessa vertaistukena esimerkiksi liikuntaa aloittelevalle. Lisäksi liikuntatuutorit voivat pitää yleisiä infoja uusille opiskelijoille.

Liikuntatuutoritoiminnan peruspilarina toimii ajatus siitä, että liikuntatuutoreiden toiminta on osa heidän jokapäiväistä opiskeluaan opiskeluyhteisön jäsenenä. Opiskelijoina he pääsevät toisten opiskelijoiden lähelle ja pystyvät ottamaan huomioon liikuntanäkökulman.

Heidän tehtävänä on luoda uusia perinteitä ja liikuntakulttuuria korkeakouluihin. He eivät ole urheilijoita vaan tavallisia opiskelijoita joilta löytyy kiinnostusta toimia ”liikunnan- ja terveyden edistämistyössä” opiskelijapiireissä. Toiminta ei ole pelkkää liikuntaa vaan myös muuta vapaamuotoista, perinteiselle opiskelijoiden

lähtenyt liikkumaan



ajanvietolle vaihtoehtoista toimintaa. Vastaavanlaisesta toiminnasta on kokemuksia alemmilla koulutusasteilla. Meidän ajatuksena oli lähteä viemään toimintaa hieman pidemmälle ja soveltaa toimintaa korkeakouluympäristöön.

2.3. Koulutuksien sisältö

2.3.1 Koulutukset 2009

Koulutuksen sisältö (toukokuu 2009)

- 16.00 – 16.10 Koulutustilaisuuden avaus
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.10 – 16.30 Korkeakoululiikunnan valtakunnallinen ja paikallinen toiminta
(Aki Hentilä, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.30 – 16.45 Lähtenyt liikkumaan –hankkeen esittely
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.45 – 17.15 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 17.15 – 18.00 Ryhmätyöskentelyä, liikuntatuutorointi ja liikuntatuutorin rooli
- 18.00 – 18.15 Kahvitauko
- 18.15 – 19.30 Yksilön sekä ryhmän ohjaus ja motivointi
(Liikuntavieteri Oy)
- 19.30 – 19.45 Osana elämää – vähän liikkuvan puheenvuoro
- 19.45 – 20.00 Keskustelua koulutustilaisuudesta ja toisesta koulutuksesta
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)

lähtenyt liikkumaan



Koulutuksen sisältö (syyskuu 2009)

- 16.00 – 16.10 Koulutustilaisuuden avaus
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.10 – 16.30 Oulun korkeakoululiikunta 2009 – 2010
(Aki Hentilä, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.30 – 17.15 Opiskelukyky, mitä se on?
(Ismo Miettinen, Oamk hv-palvelut / Anne Kujari, Oamk)
- 17.15 – 18.00 Liikuntatuutorointia
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 18.00 – 18.15 Kahvitauko
- 18.15 – 18.45 Fitness-urheilija opiskelijana
- 18.45 – 20.00 Liikkuminen + ravinto + huolto = hyvinvointi
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)

2.3.2 Koulutukset 2010

Koulutuksen sisältö (toukokuu 2010)

- 16.00 – 16.10 Koulutustilaisuuden avaus
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.10 – 16.30 Korkeakoululiikunnan valtakunnallinen ja paikallinen toiminta
(Aki Hentilä, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.30 – 16.45 Lähtenyt liikkumaan –hankkeen esittely
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.45 – 17.00 PuPu – erittäin vähän liikkuvien aktivointi
(Ari-Martti Hopiavuori OSAKO)

Ismo Miettinen
Projektisuunnittelija
050 - 3174927 / ismo.miettinen@oamk.fi
Oulun korkeakoululiikunta

lähtenyt liikkumaan



- 17.00 – 17.30 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 17.30 – 17.45 Kahvitauko
- 17.45 – 18.00 Fitness -urheilija opiskelijana
- 18.00 – 18.15 OSAKO ja liikuntatuutorointi
(Jari-Pekka Kanniainen, OSAKO)
- 18.15 – 19.30 Ryhmäyöskentelyä, liikuntatuutorointi ja liikuntatuutorin rooli
- 19.30 – 20.00 Liikuntatuutorointiyhteenveto ja keskustelua

Koulutuksen sisältö (syyskuu 2010)

- 16.00 – 16.10 Koulutustilaisuuden avaus
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.10 – 16.30 Oulun korkeakoululiikunta 2010 – 2011
(Ismo Miettinen / Tiina Kukonlehto, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 16.30 – 17.00 Opiskelukyky, mitä se on?
(Ismo Miettinen, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 17.00 – 18.00 Liikuntatuutorointia
(Ismo Miettinen / Tiina Kukonlehto, Oamk hyvinvointipalvelut)
- 18.00 – 18.15 Kahvitauko
- 18.15 – 18.45 Liikuntatuutorointia
- 18.45 – 19.30 Zumbaa ulkona sään salliessa

lähtenyt liikkumaan



2.4 Kokemukset ja ajatukset

2.4.1 Järjestävä taho lukuvuosi 2009-2010

Liikuntatuutoritoiminta saatiin käyntiin suhteellisen nopeassa tahdissa, koska juuri keväällä oli alkamassa uusien tuutoreiden koulutustilaisuudet Oamkissa. Tavoitteena oli tehdä liikuntatuutoreista yhtenäinen joukko, joka näkyy ja kuuluu. Liikuntatuutoreille suunniteltiin kaksi koulutustilaisuutta, jossa heille valaistiin yleistä korkeakoululiikunnan tilaa valtakunnallisesti sekä paikallisesti. Heille jaettiin tietoa eri näkökulmista ja eri osa-alueista. Liikuntatuutorit ovat itse olleet mukana suunnittelemassa koulutuksia. Suunnitelmissa otettiin huomioon myös ryhmähengen muodostus, eli liikuntatuutoreiden yhteydenpito toisiinsa ja korkeakoululiikuntaan on jatkuvaa. Yhteistapaamisia pidetään noin kerran kuussa, jossa liikuntatuutorit ja korkeakoululiikunnan edustaja ovat paikalla. Liikuntatuutorit saavat tiettyjä etuja palkkioksi toiminnastaan. Muun muassa Sporttipassin (Oulun korkeakoululiikunnan tarra, jolla pääsee liikkumaan vakiovuoroille ja saa alennuksia kursseista ja palveluista), tavarapalkkioita ja ilmaisia tutustumisia uusiin lajeihin sekä yhdessäoloa.

Se, että liikuntatuutoreita rekryttiin perustuutor -koulutuksista osoittautui hyväksi keinoksi. Tuutorit ovat yleensä aktiivisia opiskelijoita ja heillä tulee olemaan se oma tuutoroitavien ryhmä, näin ollen he luontevasti sopivat myös liikuntatuutorin rooliin. Toimintaympäristö ja kontakti opiskelijoihin on valmiina.

Liikuntatuutorit ovat olleet mukana suunnittelemassa koulutusta ja se on vaikuttanut olennaisesti siihen, että koulutuksissa käsiteltävät aiheet ovat olleet heille tärkeitä ja mielenkiintoisia. Palaute koulutuksista on ollut positiivista ja

lähtenyt liikkumaan



liikuntatuutorit ovat olleet motivoituneita ja innostuneita asiasta. Koulutuksen yhtenä osana he saivat myös suunnitella ja pähkäillä omaa tulevaa tehtäväänsä ja rooliansa. Eli lähdimme yhdessä määrittelemään millainen voisi olla liikuntatuutorin tehtäväkenttä ja rooli. Heiltä itseltään tuli erittäin hyviä ideoita mitä he voisivat helposti toteuttaa ja tehdä. Lisäksi koulutuksissa sovittiin raportointikäytännöistä. Tässä vaiheessa sovittiin, että syys- ja kevätlukukausien lopussa he toimittavat korkeakoululiikunnalle raportit toiminnastaan.

Osa liikuntatuutoreista toimii aktiivisemmin ja osa vähemmän aktiivisemmin, tällöin on hyvä palkita aktiivisia tehdystä työstä ja yrittää kannustaa vähemmän aktiivisia ottamaan homma haltuun. Aktiivisuuserot olivat kyllä odotettavissakin.

Muutamia esimerkkejä syksyn toiminnasta. Liikuntatuutorit ovat järjestäneet esimerkiksi tutustumisen johonkin lajiin tuutorryhmälleen ja LL –hanke on maksanut kulut. Liikuntatuutorit ovat pitäneet esittelypistettä tapahtumissa ja infotilaisuuksia vaihto-opiskelijoille sekä osallistuneet aktiivisesti oppilaskunnan liikunta- ja hyvinvointipalavereihin sekä ideoineet niissä tapahtumia ja tempauksia joilla edistetään opiskelijoiden hyvinvointia ja aktivoidaan opiskelijoita huolehtimaan itsestään.

Yliopiston puolelle on yritetty jalkauttaa liikuntatuutoritoimintaa syksyllä 2009, kiireaikatauluista johtuen tiedotus liikuntatuutorinfotilaisuudesta ei ehtinyt tarpeeksi ajoissa pienryhmäohjaajille. Kun keväällä 2010 rekrytoidaan uusia pienryhmäohjaajia, iskemme tilaisuuksiin ja mainostamme jatkokoulutusta heille. Toivon mukaan saamme tällöin jalkautettua liikuntatuutorinnin yliopistollekin.

lähtenyt liikkumaan



Liikuntatuutoreiden ryhmäyttäminen vaatii myös toimia. Yhteisiä tilaisuuksia pitäisi järjestää kerran kuukaudessa. Tosin järjestettyihin tilaisuuksiin osallistuminen on syksyllä 2009 ollut kohtuullisen huonoa. Yleensä alle puolet liikuntatuutoreista on ollut paikalla. Innostavia yhteistapaamisia olisi oltava säännöllisesti ja pidettävä yhteyttä viikoittain liikuntatuutoreihin päin ettei asia pääse unohtumaan heiltä keitä he ovat.

Keväällä 2010 aloitetaan uusien liikuntatuutoreiden rekrytointi Oamkissa ja Diakissa. Tuutorkoulutuksiin tulevilta kysytään jo hakuvaiheessa kiinnostusta liikuntatuutorointiin. Lisäksi käymme infoamassa tuutorkoulutuksissa uusia tuutoreita korkeakoululiikunnan palveluista ja samalla rekrytoimme liikuntatuutoreita. Viime vuonna kiinnostuneita oli noin 30 ja heistä vajaa puolet lähti mukaan koulutukseen. Katsotaan kuinka käy tulevana vuonna.

Huhtikuussa kokeilemme liikuntatuutorin roolin siirtämistä yliopiston puolella kiltojen liikuntavastaaville. Yhteinen koulutus ja infotilaisuus järjestetään huhtikuun puoleessa välissä. Nähtäväksi jää mitenkä liikuntavastaavat ottavat roolin vastaan. Aluksi lähdemme liikkeelle hyvin kevyesti, lähinnä informaation siirtämisellä opiskelijoille ja opiskelijoilta korkeakoululiikunnalle. Lisäksi kokeilemme kuinka liikuntavastaavat onnistuvat järjestämään yhdessä opiskelijoille tapahtumia.

Liikuntavastaavat (9 kpl) ottivat innokkaasti vastaan ajatuksiamme heidän toimenkuvansa laajenemisesta ja heidän ottamisesta mukaan tiiviimmin Oulun korkeakoululiikunnan toimintaan. Tiedonvälitys, tapahtumien järjestäminen ja yleensä liikkumaan aktivointi tuntui heidän mielestään mielekkäältä. Syksyllä pyrimme järjestämään yhteisen tilaisuuden jossa mahdollisesti koulutusta ja tietoa jaetaan liikuntavastaaville.

Ismo Miettinen
Projektisuunnittelija
050 - 3174927 / ismo.miettinen@oamk.fi
Oulun korkeakoululiikunta

10

lähtenyt liikkumaan



Kävimme huhtikuussa OLL sektoritapaamisessa Jyväskylässä esittelemässä liikuntatuutorointia opiskelijajärjestöille. Aihe keräsi kohtuullisen paljon mielenkiintoa ja asiasta käytiin paljon epävirallisia keskusteluja tapaamisen aikana. Yksi paikkakunta on jo ottanutkin askeleita liikuntatuutoroinnin eteenpäin viemiseksi ja mukava kuulla, että muitakin rohkeita on viemään asiaa eteenpäin omissa korkeakouluissaan.

Liikuntatuutorkoulutus Oamkissa lähti toiselle kierrokselle 11.5. Rekrytointi onnistui mainiosti ja kiinnostuksen aihetta kohtaan esitti 56 tuutorkoulutettavaa. Koulutukseen osallistui lopulta 32 ja muutama ei päässyt paikalle, mutta halusi olla mukana toiminnassa. Uusien liikuntatuutoroiden kokonaismäärä siis 35 kpl. Useita jokaisesta yksiköstä. Diakista ei valitettavasti löytynyt yhtään asiasta innostunutta ensimmäiseen koulutukseen. Muutama vanha liikuntatuutori jatkaa toimintaansa toisen vuodenkin, eli yhteensä liikuntatuutoreiden määrä Oulussa nousee yli 40 kappaleeseen. Ensimmäinen yhteistapaaminen järjestetään kesäkuun 2. päivä. Käyttöön otettiin myös tiedonvälityskanava Facebook. Myös tapaamisiin ilmoittautumiset hoituvat todennäköisesti näppärästi Facebookin ominaisuuksien avulla. Katsotaan vaikuttaako toisenlainen sosiaalinen media aktiivisuuteen. Viime kaudella Health Continent (kokeiluluontoinen sosiaalinen media) ei oikein onnistunut innostamaan ihmisiä kirjoittamaan ja osallistumaan keskusteluihin.

Kevään 2010 koulutus noudatteli melkein samaa kaavaa, kuin edellisenä vuonna. Vierailuvia puhujia oli enemmän ja heistä tykättiin. Toiseen koulutukseen toivottiin enemmän käytäntöä ja vähemmän teoriaa.

lähtenyt liikkumaan



Kesän aikana järjestettiin ensimmäinen yhteistapaaminen. Kesän aikana järjestettävät tapaamiset ovat osoittautuneet jo toistamiseen vaikeiksi osallistumisen suhteen. Porukka kyllä haluaisi osallistua, mutta opiskelijat ovat töissä ja poissa paikkakunnalta hyvin paljon, joten he eivät pääse osallistumaan. Paikalle pääsi kuusi liikuntatuutoria, mikä on ihan hyvä määrä. Kävimme porukalla kävelemässä luontopolun ja grillaamassa makkaraa. Matkan varrella muodostimme kaksi joukkuetta ja nuotiopaikalla pidimme pienet kisat. Lajeina halkokeilaus, paperilennokin teko ja tarkkuusheitto sekä tietovisa.

2.4.2 Järjestävä taho lukuvuosi 2010-2011

Toinen koulutus pidettiin heti syyskuun alussa. Paikalle kerääntyi muutamaa lukuun ottamatta kaikki liikuntatuutorit, jotka olivat ilmoittautuneet mukaan. Koulutuksessa oli jo suuren urheilujuhlan tuntua, kun paikalla oli nelisenkymmentä ihmistä ;-). Koulutuksessa keskityttiin alkaneen lukuvuoden tarjontaan Oulun korkeakoululiikunnassa, suunnittelemaan mitä liikuntatuutorit voisivat tehdä lukuvuoden aikana. Jaettiin porukka ryhmiin yksiköittäin tällä kertaa ja he saivat keksiä yhden yksikön sisäisen ja yhden kaikille yhteisen tapahtumat tai tekemisen. Ideoita tuli paljon. Nyt viime vuodesta poiketen toiminnan vetäjä ei järjestä yhteistapaamisia vaan liikuntatuutorit järjestävät yksiköittäin yhteistapaamiset. Koulutuksessa arvottiin yhteistapaamisten järjestelyvuorot. Koulutuksen lopuksi liikuntatuutorit pääsivät Zumbaamaan raikkaaseen ulkoilmaan. Diakistakin on saatu mukaan kaksi liikuntatuutoria. Mukana kaiken kaikkiaan 39.

Vuonna 2010 keskitytään enemmän liikuntatuutoreiden yhteisöllisyyteen ja yhteenkuuluvuuteen. Pyrimme järjestämään enemmän yhteisiä ajanvietto

lähtenyt liikkumaan



mahdollisuuksia ja aktiviteetteja. Sekä pyrimme nostamaan heidän osallistumistasoaan meidän normaaliin toimintaan (korkeakoululiikunnan esittely, tapahtumat ym.). Myös liikuntatuutoreiden oma osallistuminen heille järjestettyjen tapahtumien suunnitteluun lisätään.

Alkufiilis lukuvuodesta on varsin hyvä. Nyt kun porukkaa on mukana enemmän niin ideoita ja toteuttajia on todennäköisesti riittävästi. Karkeasti ottaen tästäkin porukasta on se noin puolet aktiivisia toimijoita ja toinen puoli satunnaisesti mukana. Yhteistapaamisten järjestämisvastuu todennäköisesti motivoi osallistumaan niihin paremmin, se ainakin on tavoitteena tässä toimenpiteessä.

Ensimmäinen yhteistapaaminen järjestettiin syyskuun lopussa ja siihen osallistui 17 liikuntatuutoria. Plus muutamia osallistui alkuun tai vain loppu osaan tapahtumasta. Tapaamisessa tutustuttiin korkeakoululiikunnan uusiin tiloihin ja pidettiin pieni joukkuekisamuotoinen koulutus jossa käsiteltiin sellaisia info-asioita Oulun korkeakoululiikunnasta jotka liikuntatuutorin tulisi tietää. Tämä oli varsin hauska tapa käydä asioita läpi ilman vakavamielistä luennointia. Ensimmäinen osio koostui tietovisasta. Toinen osio pantomiimilajiesityksestä jota muut saivat arvailla. Lajit olivat tarjonnassa olevia uusia lajeja lukuvuodelle 2010 – 2011 tai muuten tutustumisen arvoisia.

Liikuntatuutoreille on pitkin syksyä heitelty erilaisia tehtäviä. Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden rastisuunnistuksessa heitä oli pitämässä OKKL:n (Oulun korkeakoululiikunnan) rastia. Ympäristöpäivässä he pitivät rentoutushetkiä eri yksiköissä. Yksi liikuntatuutori oli mannekiinina, kun henkilöstölehteen tehtiin juttua OKKL:n tarjonnasta. Kaikkiin tehtäviin on saatu tekijöitä mikä on positiivinen asia. Viime vuonna ei kaikkiin annettuihin tehtäviin löytynyt tekijöitä.

lähtenyt liikkumaan



Syksyllä käyttöön otettu Facebook –ryhmä on myös ollut käytössä. Enemmänkin käyttöä ja kommunikointia siellä olisi voinut olla. Mutta sitä kautta liikuntatuutorit ovat löytäneet toisensa ja voineet käydä keskusteluja järjestettävistä tapahtumista yms.

Syyslukukauden aikana liikuntatuutorit ovat olleet aktiivisia ja vieneet omia tuutoroitaviaan erilaisiin aktiviteetteihin muun muassa keilaus, jalkapallo, megazone. Sekä SOTE-yksikön liikuntatuutorit järjestivät yhteistapaamisen koko porukalle. Korkeakoululiikunnan puolelta ei päästy paikalle, mutta kuuleman mukaan varsin mukavasti oli tapaaminen sujunut ja porukkaa oli paikalla reilu puolet.

Myös yli yksikkörajojen tapahtuvaa toimintaa on alettu virittelemään liikuntatuutoreiden toimesta. Kevääksi luvassa yksiköiden välisiä juttuja, saa nähdä miten nämä onnistuvat.

Syksyn aikana Raahen liikuntatuutorit (2 kpl) irtisanoutuivat tehtävästään, koska Raahessa ei ole oikein mahdollisuuksia toimintaan ja opiskelijoitakaan ei tunnu oikein kiinnostavan mikään. Raahen yksikön ”alasajo” on vaikuttanut aika paljon opiskelijoiden innokkuuteen siellä päin. Haasteellistahan heidän osallistumisensa on ollut syksyn aikana, koska välimatkaa kertyy 80 km. Eli yhteistapaamisiin hankala lähteä ja korkeakoululiikunnan tuki puuttuu paikkakunnalta.

Yliopiston puolellakin kaksi liikuntavastaavaa on aloittanut toiminnan normaalia laajemmassa mittakaavassa. Hammaslääkiksen puolella hankkeen ja killan yhteisavustuksen turvin liikuntavastaava on järjestänyt kaksi kiipeilyiltaa.

lähtenyt liikkumaan



Liikuntavastaava hoiti järjestelyt ja otti vastaan ilmoittautumiset. Lääkiksen puolella liikuntavastaava suunnittelee koko lääkistä koskevaa tapahtumaa keväälle jossa olisi tarkoitus tarjota mahdollisuus uintiin, kuntonyrkkeilyyn, ryhmäliikuntaan ja kuntosaliin kaupungin liikuntakeskuksessa.

Alkupalvesta liikuntatuutoreista rekrytoitiin yksi Passipoliisi seuraamaan Oulun korkeakoululiikunnan vuoroja ja tarkastamaan Sporttipasseja vuoroilla. Passipoliisin työ on palkkatyötä ja hakemuksia tulikin 4 kappaletta. Passipoliisin työ on lähtenyt hyvin käyntiin ja näin ollen yksi liikuntatuutoreista tehostaa toimintaamme reilusti. Hänen toimittamien tietojen perusteella olemme jo pystyneet tehostamaan toimintaamme ja saaneet vuoroja tehokkaampaan käyttöön. Satsaus on ollut korkeakoululiikunnan näkökulmasta kannattava.

Syksyyn järjestävä taho on erittäin tyytyväinen kaiken kaikkiaan. Kevättä ja seuraavaa liikuntatuutoreiden itsensä järjestämään yhteistapaamista odotellessa.

Kevätlukukausi alkoi tekniikan yksikön hyvinvointipäivällä. Korkeakoululiikunta oli mukana tapahtumassa. Mukana oli neljä liikuntatuutoria toimimassa erilaisissa tehtävissä pisteellämme. He Muun muassa pitivät kisoja (hyppynaru ja ponnistusvoima) ja esittelivät toimintaamme ja jakoivat mainoksia.

Liiketalouden ja kulttuurin liikuntatuutorit suunnittelevat yksiköiden välistä kisaa, laji on vielä avoinna ja ajankohta. Kevään aikana heillä on tarkoitus järjestää joku leikkimielinen kisailu yksiköiden välille. Juuri tällaista toimintaa kaivattaisiin enemmän, koska meillä Oulussa yksiköt ovat vielä toistaiseksi aika erillisiä tahoja johtuen suurelta osin siitä, että ne sijaitsevat ympäri kaupunkia. Muissa toimintamalleissa on todistettu, että opiskelijat tykkäävät monialaisesta

lähtenyt liikkumaan



toimintaympäristöstä ja he mielellään kuulevat toisten koulutusohjelmien opiskelijoiden näkemyksiä opiskelusta ja haasteista joita yksiköissä on. Kokemusten vaihto ja vertaistuki tälläkin saralla näyttää toimivan hyvin.

Luonnonvara-alan hyvinvointipäivän suunnittelussa ja toteutuksessa ovat yksikön liikuntatuutorit mukana. Päivän aikana on tarkoitus järjestää leikkimielinen polttopalloturnaus, jossa liikuntatuutori toimii tuomarina. Korkeakoululiikunta on mukana päivässä omalla pisteellään jossa apuna toimii myös liikuntatuutori.

Keväälle kaavaillaan liikuntatuutoreille palkinnoksi hyvästä työstä jotain ajanvietettä korkeakoululiikunnan puolesta. Mahdollisesti jotain toimintaa ja rentoa ajanviettoa. Liikuntatuutoreiden tekemä ensiarvoisen tärkeä työ kannattaa huomioida ja kannustaa heitä levittämään sanomaa myös tuleville tuutoreille. Tällöin rekrytointiprosessi on taas helpompi tänä keväänä.

Kolmannen liikuntatuutorikierroksen käynnistyessä halukkuutta liikuntatuutorointiin kysytään taas jo tuutoriksi ilmoittautuessa. Viime vuoteen nähden asia on herättänyt taas enemmän kiinnostusta kuin viime vuonna. Kyselyitä on tullut mukavasti ja ilmoittautumisiakin kuusi kappaletta vaikka ensimmäisiin tuutorikoulutukseen on aikaa vielä yli kuukausi.

2.4.3 Liikuntatuutoreiden kokemuksia lukuvuodelta 2009-2010

”Osaltani liikuntatuutorointi on mennyt hyvin. Olen mielestäni ollut perustuutoroinnin ohella aktiivisesti mukana liikuntatuutoroinnissa. Jos olisi

lähtenyt liikkumaan



enemmän aikaa, varmasti olisin vieläkin aktiivisemmin mukana liikuntatuutoroinnissa ja käyttäisin myös itse enemmän korkeakoululiikunnan palveluita hyödyksi. Liikuntatuutoroinnin koen aika hyödylliseksi varsinkin uusia opiskelijoita ajatellen.”

”Olen saanut opiskelijoita innostumaan jumppavuoroista. Olen saanut useita kysymyksiä ja sähköposteja opiskelijoilta ja olen vastailut viikottain opiskelijoiden kysymyksiin. Kysymyksiä on tullut mm. soten tilojen käytöstä ja vuoroista. On ollut mukavaa opastaa opiskelijoita käyttämään liikuntapalveluja ja nähdä heitä samassa jumpassa, jossa itse käyn. Tykkään ohjata ja neuvoa, siksi liikuntatuutorina toimiminen on sopinut minulle hyvin.”

”Yleisesti ottaen fiilis on hyvä ja tuntuu että saa jotain aikaiseksikin. Se miten vaikea ihmisiä on innostaa mukaan johonkin uuteen tuli yllätyksenä. Liikuntatuutorit on hyvä keksintö jota pitää vain markkinoida vielä enemmän, koska tuntuu siltä että ihmiset eivät edelleenkään uskalla tulla puhumaan ja kertomaan ajatuksiaan ja ideoistaan.”

”Opiskelijoiden kanssa keskustellessa tuli esille se, mikä callidustuutoroinnissa vasta tulee esille: vertaistuki. Monella opiskelijalla on ollut liikunta-taustaa ja epäsäännöllistä liikuntaa elämässään ja tästä he halusivat usein puhua. Moni liikkuisi enemmän, jos heillä olisi ajanhallinta kohdillaan. Osa liikkuisi mielellään myös kouluajalla, jos siitä saisi vapaavalintaisia pisteitä. Opiskelijat oikeastaan jakautuvat kolmeen luokkaan: niihin, joille ei tarvitse saarnata, niihin, jotka epäröivät liikunnan vakauttamista tai aloittamista ja niihin, joita ei kiinnosta mikään muukaan omaa itseä koskeva asia, kuten opiskelijapalaute tms.”

lähtenyt liikkumaan



”Olen toiminut mielestäni suhteellisen aktiivisena liikuntatuutorina. Olen kertonut uusille opiskelijoille korkeakoululiikunnan palveluista ja sporttipassista heti ensimmäisinä koulupäivinä ja kannustanut heitä osallistumaan ainakin ilmaisille kokeilukerhoille. Infosin oman tuutoroitavan ryhmäni jäseniä myös kokeilukerhojen loppuessa sporttipassin hankkimisen tärkeydestä.”

”Itse olen liikuntatuutorina yrittänyt tutustua uusiin lajeihin, jotta voisin niitä mainostaa paremmin kanssaihmisille. Olen samalla voinut tutustua uusiin liikuntapaikkoihin ja eri kouluissa oleviin ihmisiin. Olen kertonut sporttipassin tarjoamista eduista myös liikuntapaikoilla sekä yliopiston että amk:n opiskelijoille. Tiedän saaneeni ainakin muutaman ihmisen omasta tuutoroitavasta ryhmästä osallistumaan jumppiin ja salibandyyn. Myös oman luokkani opiskelijat ovat hankkineet paljon sporttipasseja tämän syksyn aikana saatuaan tietoa millaisia palveluita korkeakoululiikunta tarjoaa. Muistan itse viime vuonna olleeni aika hukassa mikä sporttipassi on ja mistä sen saa hankittua jne. Mielestäni liikuntatuutoreiden avulla uudet opiskelijat sekä osa vanhoistakin opiskelijoista on paremmin perillä sporttipassin tarjoamista eduista. Koen erittäin hyväksi ratkaisuksi sporttipassien myynnin tulon kouluumme, koska aiemmin se on täytynyt käydä ostamassa muista yksiköistä, jonka uskoisin rajoittaneen osaltaan passien hankintaa. Koin ainakin itse työlääksi lähteä toiseen täysin vieraaseen yksikköön etsimään mistä passin saisi ostettua.”

”Tammikuussa kävin oman ryhmäni kanssa lenkillä koulupäivän aikana ja mukana oli n. 25 henkilöä. Reipasta kävelyä reilu tunti. Kaikki tykkäsivät yhteisestä liikuntahetkestä ja pyysivät uutta lenkkiä. Toukokuun lopulla olisi tarkoitus toteuttaa vielä toinen lenkkeily. Sählyvuorolla olen itse käynyt ja kannustanut

lähtenyt liikkumaan



sotelaisia sinne pelaamaan. Paljon ollaan saatu pelaajia. Maanantaisin on käynyt säännöllisesti n. 15 opiskelijaa pelaamassa.”

”Liikuntatuutori koulutuksen ja harrastamisen myötä olen saanut uuden liikuntakaverin, jonka kanssa ollaan lenkkeilty ja järjestettiin yhdessä huhtikuun hyvinvointipäivä liiketalouden yksikössä. Korkeakoululiikunnan ständillä esiteltiin liikuntatuutorointia siitä kiinnostuneille ja ohjeistettiin täyttämään terveys/liikunta aiheinen kysely. Rekvisiittana meillä oli liikuntatuutori paidat, ständi ja urheiluvälineitä kuten sählymailat ja händis-palloja. Ständin ohessa pelattiin myös händistä kahdestaan ja neuvottiin muita peliin mukaan ja hyvät pelit saatiin käyntiin.

Huhtikuussa kävin myös oman ryhmäni kanssa keilaamassa Oulun keilahallilla. Käytimme koulumme tuen eli ryhmäytymisrahan tämän keikan kustantamiseen. Mukana oli n. 23 opiskelijaa.

Liikuntatuutorointia olisin voinut toteuttaa vieläkin enemmän ja yhdessä muiden soten liikuntatuutoreiden kanssa. Keväälle on nyt aika paljon painottunut ohjelmaa, mm. työharjoittelu joka hieman rajoittanut aktiivisuuttani.

Olen saanut positiivista palautetta omalta ryhmältäni, joka on kannustanut minua tuutoroinnissa. Sen voimalla on hyvä jatkaa. Olen ajatellut, että ensi vuonna voisi yrittää kasata sotelaiset liikuntatuutorit yhteen ja kasattaisiin sotella jonkinlaista peliporukkaa ja omaa toimintaa.”

”Kevään aikana varsinainen liikuntatuutorointi on ollut vähäisempää, kun syksyllä. Olen kuitenkin yrittänyt aktivoida luokkakavereitani sekä tuutoroitavaa ryhmääni

lähtenyt liikkumaan



tutustumaan korkeakoululiikunnan palveluihin sekä liikuntamahdollisuuksiin. Uskon saaneeni ainakin jotkut kiinnostumaan sporttipassista, mutta en tiedä onko niitä hankkinut kukaan enää kevään aikana. Syksyn sporttipassien myynnin uskon olevan runsaampaa, kuin tänä vuonna uusien lajien mukaantulon takia sekä ihmisten tietoisuuden lisääntyä.

Olen ollut kevään aikana mukana hyvinvointi tiimin kokouksissa, joissa on saanut uusia kuulumisia ja tietoja tulevista tapahtumista sekä tulevista korkeakoululiikunnan ja opiskelijajärjestöjen tavoitteista. Mielestäni hyvinvointitiimi on hyvä osa liikuntatuutorointia, koska siellä voi oikeasti vaikuttaa opiskelijoille järjestettäviin liikuntatapahtumiin ja tuoda esille omia ajatuksia palveluiden kehittämistä.

Liikuntatuutoreiden kanssa olen käynyt tutustumassa kuntosaliin sekä tehokävelemässä. Kuntosaliin tutustuminen oli mukava kokemus, mutta siihen olisi voinut varata enemmän aikaa, koska itse en ainakaan ole aiemmin käynyt salilla, joten laitteet ja tekniikat olivat itselleni uusia. Näin ollen kuntosalilla ei ole tullut käytyä sen koommin, kun tiedän, etten edelleenkään osaisi tehdä siellä mitään. Tehokävely vaikutti hyvältä idealta, mutta osallistujamäärän takia kävely oli enemmänkin tavallista kävelyä, mutta hyvässä seurassa. Tehokävelyllä oli mukana OSAKOn hyvinvointivastaava, joka sai minut ymmärtämään miten pienestä toinen voi hengästyä ja saada itsensä maitohapoille. En kyllä pidä itseänikään hyväkuntoisena, mutta en sentään hengästynyt kävelymme aikana tms.

Olin myös mukana korkeakoululiikunnan illanvietossa Otto K:ssa. Kyseinen tilaisuus oli todella hieno, koska oletin sen olevan samanlainen tilaisuus, kun

lähtenyt liikkumaan



normaalit liikuntatuutoreiden kokoukset. Illanvietossa oli mukavaa ja siellä todellisuudessa tajusi sen, miten iso organisaatio koko korkeakoululiikunta on ja ymmärsi miten tärkeää työtä me liikuntatuutoritkin olemme tekemässä.

Olen ollut mukana myös värväämässä uusia liikuntatuutoreita, heille puhuessani jouduin oikeasti miettimään omaa asemaani liikuntatuutorina ja mahdollisuuksiani toimia ja olla vaikuttamassa ihmisten liikunnan aloittamiseen. Toivottavasti uusia liikuntatuutoreita tulee enemmän kuin meitä on ollut, niin voisimme toimia isommassa mittakaavassa ja saada enemmän näkyvyyttä korkeakoululiikunnalle.

Voin jatkaa syksyllä liikuntatuutorina, mielestäni liikuntatuutorina toimiminen on ollut mukava kokemus ja olen tutustunut moniin uusiin ihmisiin ja saanut uusia samanhenkisiä ystäviä. Liikuntatuutoroinnissa on mahdollisuus saada tutustua uusiin liikuntalajeihin ja näin oppia suosittelemaan ihmisille jotain tiettyä lajia. Olen kokenut mielekkääksi yhteiset tapaamisemme sekä lajiesittelyt. Toivottavasti ensi syksynä on vielä enemmän lajiesittelyjä ja yhteisiä tapaamisia.”

”Kevät on mennyt kaikin puolin pääasiassa opiskelujen parissa ja tuutorointi liikunnan osalta on jäänyt melko vähäiseksi. Olen itse kyllä osallistunut korkeakoululiikunnan tarjoamiin palveluihin, pääasiassa käynyt jumpissa, käynyt pelaamassa sulkapalloa ja treenannut kuntosalilla. Varsinaista liikuntatuutorointiin ei oikein ole aikaa löytynyt.

Olin mukana tutustumiskäynnillä 30.1.2010 Classic Gym- kuntosalilla, joka oli mielestäni hyödyllinen, sillä liikuntatuutorina on hyvä tietää mahdollisimman paljon Oulussa tarjolla olevista liikuntamahdollisuuksista. Mielestäni liikuntatuutoreille olisi hyödyllistä järjestää enemmän tutustumiskäyntejä liikuntapaikkoihin, sillä niistä erityisesti uudet opiskelijat kyselevät ja haluavat tietoa. Tosiaan nyt

lähtenyt liikkumaan



liikuntatuutoreiden yhteistapaamiset ovat kaatuneet osallistujien vähyyteen. Osallistuin Osakon hyvinvointi- ja liikuntapalaveriin 16.2, jolloin kävimme pienellä lenkillä Osakon hyvinvointivastaavan kanssa.

Itse olen huomannut, että ajanpuute vaikuttaa liikuntatuutorointiin, mutta olen mahdollisuuksien mukaan pyrkinyt osallistumaan yhteiseen tekemiseen ja tapaamisiin, mitä liikuntatuutoreille on järjestetty. Olenkin miettinyt, että onko minulla opiskelujen puolesta ensi syksynä aikaa jatkaa liikuntatuutoroinnin merkeissä, mutta sen näkee sitten tarkemmin syksyllä minkälainen tilanne on. Jokatapauksessa olisi hyvä, jos uusia aktiivisia liikuntatuutoreita osallistuisi mukaan toimintaan. Mielestäni kuitenkin on hyvä, että liikuntatuutoreita koulutetaan, jotta on asiantuntijoita opiskelijoiden keskuudessa, joilta voi kysyä esimerkiksi liikuntapalveluista ja -paikoista ja voidaan näin myös kuunnella liikuntapalveluiden käyttäjien mielipiteitä ja siten kehittää tarjontaa ja palveluita.”

2.4.4 Liikuntatuutoreiden kokemuksia lukuvuodelta 2010-2011

”Liikuntatuutorointi alkoi syksyllä koulutuksella, jossa ideoitiin tulevaa, tutkittiin korkeakoululiikunnan palveluja ja mietittiin erilaisia mahdollisuuksia saada porukka mukaan liikkumaan. Koulutukseen kuului myös puistozumba, joka olikin itselleni täysin uusi tuttavuus. Itse en ole suuri tanssillisten liikuntatuntien ystävä, mutta zumba yllätti positiivisesti.

Olen syksyn aikana henkilökohtaisesti pyrkinyt käymään usealla ryhmäliikuntatunnilla edes kerran kokeilemassa, jotta pystyn tarvittaessa antamaan muille opiskelijoille tietoa aiheesta. Olen myös seurailut viikottain

lähtenyt liikkumaan



korkeakoululiikunnan nettisivuja ja pyrkinyt pysymään kartalla, mitä tapahtuu. Harrastan myös säännöllisesti korkeakoululiikunnan yhteistyökumppanien siipien alla.

Olen myös normituutorina aloittaville opiskelijoille (oma ryhmäni on noin 40 henkilöä) ja opiskelijatuutoritunneilla on ollut keskustelua liikunnan harrastamisesta ja sitä kautta korkeakoululiikunnan tarjonnasta ja mahdollisuuksista. Olen myös hoksautellut opiskelijoita fb:n kautta ja sopivissa tilanteissa laittanut jonkin linkin korkeakoululiikunnan jollekin erityiselle tunnille. Kiinnostuneille olen vastaillut kysymyksiin myös ns. off record.

Soten liikuntatuutorit ovat tänä syksynä järjestäneet zumbaillan oman oppilaitoksen opiskelijoille. Asioista keskustelimme keskenämme lähinnä sähköpostin välityksellä. Itse en päässyt itse tapahtumaan harjoittelujakson vuoksi, mutta olin pohjustavissa järjestelyissä mukana. Aivan putkeen tapahtuma ei mennyt, sillä osallistujia oli hyvin vähän. Mainostukseen olisi kaikei pitänyt panostaa enemmän.

Osallistuin korkeakoululiikunnan ensimmäiseen illanviettoon, joka vietettiin Välkylän kerhotiloissa jatkuen Citybiljardin tiloihin. Illan aikana leikittiin erilaisia arvaus- ja tehtäväleikkejä, pelattiin korttia ja biljardia, halukkaat saivat saunoa ja naposteltavaakin oli varattu. Oli hauskaa tutustua muihin paremmin kuin mitä koulutuksissa on mahdollista.

Soten liikuntatuutorit järjestivät illanvieton kaikille liikuntatuutoreille. Ohjelmassa oli mm. lasersotaa. Näihin järjestelyihin tai itse tapahtumaan en pystynyt

lähtenyt liikkumaan



osallistumaan, sillä koulun harjottelujakso oli semmoisessa vaiheessa, että osallistuminen meni mahdottomaksi.

Liikuntatuutorointi on mielestäni hauskaa ja kannustaa itseänikin kokeilemaan uusia asioita ja innostamaan muita mukaan. Uusien lajien alkaessa ja erityistapahtumista voisi olla jonkinlainen yhteenveto vaikka sähköpostilistalle meille tuutoreille, sillä itselläni on joskus jäänyt huomaamatta joitakin uusia liikunta-aikoja ja muutoksia. Se toki lisää taas toisessa päässä hommia, enkä tiedä, onko se suuremassa mittakaavassa niinkään hirveän tärkeää.”

”Tänä syksynä olen ollut mukana liikuntatuutorkoulutuksessa. Lisäksi osallistuin liikuntatuutoreiden saunailtaan. Koska olen myös 1-luokkalaisten ensihoitajaopiskelijoiden tuutori, olen mainostanut ja kertonut heille Oulun korkeakoululiikunnasta ja sporttipassista. Soten liikuntatuutoreiden kanssa järjestimme yksikössämme Zumba-tapahtuman, johon en valitettavasti muiden menojen vuoksi voinut osallistua. Lisäksi järjestimme liikuntatuutoreiden yhteisen tapahtuman, johon en päässyt siihenkään muiden menojeni vuoksi.

Varsin vähän olen ollut toiminnassa mukana, mutta minusta liikuntatuutorointi on erittäin hyvä idea. Innolla odotan, milloin pääsemme porukalla kokeilemaan jotain uutta lajia.”

”Tämän syksyn alussa otin osaa liikuntatuutorointikoulutuksen toiseen osaan, jossa Oulun korkeakoululiikunnan tarjontaa käytiin paremmin läpi. Koulutuksen perusteella osaan nyt paremmin kertoa Oulun korkeakoululiikunnan toiminnasta, jos siitä joku minulta jotain kysyy. Syksyllä mainostin sekä sanallisesti että sähköpostiviestein Oulun korkeakoululiikuntaa ja erityisesti sporttipassia omalle

lähtenyt liikkumaan



luokalleni ja tutorluokalleni. Varmaksi osaan sanoa, että olen saanut ainakin pari ihmistä hankkimaan sporttipassin mainonnallani. Olen kertonut myös mahdollisuudesta käydä Neuvoa antavalla. Yhden koulukaverini siellä sitten kävinkin ja olen käyttänyt itsekin palvelua. Sporttipassia olen myös itse ahkerasti käyttänyt syksyn ajan osallistumalla ryhmäliikuntatunneille ja käymällä kuntonyrkkeilyn peruskurssin. Syksyllä me soten liikuntatutorit järjestimme Sote-zumbaa tapahtuman koulullamme, joka tosin kärsi osallistujien vähäisestä määrästä, koska tapahtuman mainonta jäi kovin vähäiseksi. Olin myös mukana järjestämässä yhteistä illanviettoa meille liikuntatuutoreille nyt syyskauden lopulle. Kävimme Megazonessa laserampumassa ja sen jälkeen syömässä. Megazoneen vein myös oman luokkani sotimaan pikkujouluissa ja Oulun korkeakoululiikunta sponsasimme meitä siinä.”

”Syksyllä järjestetyn koulutuksen jälkeen olen liikuntatuutorin ominaisuudessa osallistunut ainoastaan OSAKO:n ja OAMK:n ympäristöpäivään liittyvään rentoutushetken järjestämiseen. Toki uusien opiskelijoiden perehdytyspäivillä olen kertonut Oulun korkeakoululiikunnasta tuutoroitavilleni. Suurin syy miksi en ole pystynyt osallistumaan muihin tapahtumiin tai liikuntatuutoreiden yhteistapaamiisiin on ollut se, että teen töitä opiskelujen ohessa ja syksy on ollut rankka niin töissä kuin koulussakin. Ensi lukukaudella on luvassa helpotusta molemmilla rintamilla, joten uskon että pystyn panostamaan enemmän liikuntatuutoritoimintaan tulevaisuudessa.

Alku syksystä osallistuin liikuntatuutorikoulutukseen 6.9.2010. Mielestäni koulutus toi paremmin tietoa siitä, mitä kaikkea liikuntatuutorina toimiminen toisi tullessaan. Koulutuksessa suunnittelimme myös Soten liikuntatuutoreiden kanssa Sotelaisille järjestettävää tapahtumaa. Suunnittelimme alustavasti zumba-tapahtuman

Ismo Miettinen
Projektisuunnittelija
050 - 3174927 / ismo.miettinen@oamk.fi
Oulun korkeakoululiikunta

lähtenyt liikkumaan



järjestämistä, jonka sitten toteutimme. Suunnittelimme myös liikuntatuutoriporukalle järjestettävää yhteistapaamista. Suunnittelimme aluksi järjestävämme hankitutista, mutta meille sattui ennen joulukuuta oleva järjestelyvuoro, joten vaihdoimme myöhemmin suunnitelmaa.

Järjestelimme lopulta sotelaisille järjestettävän zumba-tapahtuman (19.10.2010) pitkälti sähköpostin välitykselle. Itse en suuremmin osallistunut itse tapahtuman järjestelyyn muuta kuin osallistumalla toiseen zumbaan. Mielestäni muutama ihminen otti tapahtumasta pääsuunnitteluvastuun ja tuntui siltä, että heillä oli homma hoidossa eikä apua suuremmin kaivattu. Mielestäni myös kokonaan sähköpostin välityksellä järjestettävät tapahtumat on hankalia. Itse pitäisin enemmän siitä, että istuisimme yhdessä alas ja sopisimme siinä, että mitä kukakin tekee tapahtuman hyväksi. Zumba-tapahtumaan sai aika vähän osanottajia, joka mielestäni johtui ainakin osittain siitä, että tapahtuman mainonta tapahtui liian myöhään eikä ollut tarpeeksi näkyvää.

Kävin lokakuun loppu puolella esittelemässä tuutoriluokalleni korkeakoululiikunnan nettisivuja ja juttelimme sporttipassi asioista. Aika moni olikin sen jo hankkinut ja nyt viimeistään kaikille tuli tietoon, mitä ihmettä ne jumpat on jossa osa porukkaa käy. Sovimme tällöin myös, että järjestäisin heille yhteisen liikuntatapahtuman ennen joulua. Heitä kiinnosti eniten keilaus tai jousiammunta. Laitoinkin sähköpostin välityksellä kyselyn, että kumpi saisi enemmän ääniä. Keilaus vei voiton, jonka jälkeen ehdotin muutamaa eri päivää, joista enemmistön äänet sai keskiviikko 24.11.2010. Varasin meille tuoksi päiväksi hohtokeilauksen, johon ilmoittautui 20 osallistujaa. Lopulta paikalla oloita oli 15. Meillä oli oikein mukavaa keilatessa ja se oli osalle kokonaan uusi laji ja taas osalle Oulun keilahalli oli

lähtenyt liikkumaan



tuntematon paikka. Tuutoriluokkalaiset kiittelivät tapahtuman järjestämisestä ja toivoivat jotain vastaavaa ensi kevääksi.

Marraskuussa 11.päivä pidimme Soten liikuntatuutoreiden kesken kokousta, jonka aiheena oli muille liikuntatuutoreille järjestettävä tapahtuma. Sovimme tuolloin, että järjestäisimme laserammuntaa Megazonessa, jonka jälkeen menisimme Raxiin syömään. Tapahtuman päiväksi sovimme 2.12. Saimmekin tapahtuman rungon suunniteltua kokouksen aikana ja loput sovimme sähköpostin välityksellä. Tapahtumaan osallistui noin 20 liikuntatuutoria ja mielestäni sekä ammunta että syöminen olivat onnistuneita tapahtumia.”

”Toinen vuoteni liikuntatuutorina on ollut suunnilleen samanlainen, kuin edellinen vuosi. Olen esitellyt Oulun korkeakoululiikunnan tarjoamia palveluita sekä sporttipassia koulumme opiskelijoille ja muissa yksiköissä opiskeleville tuttavilleni. Osallistuin syksyllä tutor koulutukseen, jossa kuulin uusimmat tuulet kk-liikunnan tulevaisuudesta ja syksyn tavoitteista toiminnallemme.

Olin mukana osallistumassa koulullamme pidettyyn zumba tapahtuman suunnitteluun, mutta en päässyt paikalle osallistumaan ko. tilaisuuteen. Ideanahan zumban järjestäminen oli hyvä, mutta tapahtuman toteutus ja mainostaminen ontuivat pahasti, josta johtuen osallistujia oli ollut vain muutamia.

Olin myös mukana suunnittelemassa ja osallistumassa soten porukan pitämään megazone/rax-illan viettoon. Megazone oli mukava paikka ja uusi kokemus itselleni. Tällainen oli kiva tapa tutustua toisiimme ja päästä kokeilemaan uutta lajia. Syömässä käyminen oli mukava ajatus, mutta paikka olisi voinut olla joku muu kuin rax. Liikuntatuutoreina olisi hyvä syödä ”hivenen” terveellisemmin kuin

lähtenyt liikkumaan



pizzaa jne. rasvaista. Ideana mukava ja siellä tutustui moniin eri yksiköiden ihmisiin, joiden ei edes tiennyt olevan liikuntatutori.

Olen pyrkinyt osallistumaan kaikkiin tapahtumiin ja yhteisiin tekemisiin. Mielestäni liikuntatutorin kuuluu olla aktiivinen ja kiinnostunut kokeilemaan uusia lajeja, jotta osaisi kertoa asioista kiinnostuneille. Meillä voisi olla useammin yhteisiä tekemisiä, jolloin pääsisimme kokeilemaan jotain lajia. Mielestäni tänä vuonna liikuntatutorit ovat olleet aktiivisemmin mukana yhteisissä tekemisissä, kuin viime vuonna. Tänä vuonna meitä on muutenkin paljon enemmän, joten voimme saada myös enemmän aikaiseksi opiskelijoiden liikkumisen edistämisessä.”

”Osallistuin keväällä 2010 tuutori-koulutukseen, jossa pystyi ilmoittautumaan mukaan liikuntatuutoritoimintaan. Kävin loppukeväästä ensimmäisen osan liikuntatuutorikoulutusta ja syksyllä toisen osan.

Liikuntatuutorin tehtävät aloitin opastaessani uusia oppilaita koulullemme heidän orientointiviikolla elokuussa. Markkinoin siellä Sporttipassia ja Oulun korkeakoululiikunnan tarjoamia mahdollisuuksia, sillä yksikössämme ei tuolloin vierailut ketään sieltä. Olen vastannut yksikkömme Sporttipassien myynnistä ja tilityksestä. Myyntiä on tänä vuonna tullut huomattavasti enemmän kuin viime vuonna. Olisin ehkä voinut muistuttaa syksyllä vielä opiskelijoitamme sekä henkilökuntaamme sähköpostilla syksyn mittaan Sporttipasseista.

Järjestin lisäksi tuutoroitavalle luokalleni keilausillan 10.11.2010 Oulun keilahallilla, koska luokalla oli ilmennyt paljon poissaoloja. Van noin yksikolmososa opiskelijoista oli käynyt tunneilla säännöllisesti. Keilausilta onnistui hyvin, sillä yli puolet koko luokan oppilaista osallistui keilaukseen. Oulun korkeakoululiikunta

Ismo Miettinen
Projektisuunnittelija
050 - 3174927 / ismo.miettinen@oamk.fi
Oulun korkeakoululiikunta

lähtenyt liikkumaan



tarjosi rata- sekä kenkävuokrat. En valitettavasti ole päässyt osallistumaan liikuntatuutoreiden yhteisiin tapahtumiin vielä, sillä olen ollut molemmilla kerroilla reissussa juuri tapahtumien aikaan. Olen lisäksi ollut mukana suunnittelemassa yksikköömme erilaisia liikunta- ja hyvinvointitapahtumia. Seuraava tällainen tapahtuma järjestetään helmikuussa 2011, jolloin pidetään yksikköme eri opiskelukurssien kesken polttopalloturnaus. Valitsimme lajiksi polttopallon, sillä se on riittävän yksinkertainen sekä urheilullisuuden lisäksi leikkisä laji. Päätimme yksikköme opiskelijahuoltotyöryhmässä myös että tämä kyseinen tapahtuma korvaa tällä lukukaudella perinteisen yksikön hyvinvointipäivän, sillä aikaisempi konsepti ei ollut kovin suosittu opiskelijoiden keskuudessa. Tapahtuman yhteyteen on tarkoitus saada koulumme yhteistyökumppaneita mukaan markkinoimaan omaa toimintaansa.”

”Ympäristöpäivänä pidin muiden kulttuurin ja tekniikan liikuntatuutoreiden kanssa rentoutustuokioita yksikköme tanssisalissa. Pidimme niitä yhteensä kolme kappaletta, yhden kesto oli alle 15 minuuttia.

Joulukuun alussa, kävin Soten liikuntatuutoreiden järjestämässä tapahtumassa joka oli tarkoitettu meille liikuntatuutoreille. Kävimme Megazonessa pelaamassa ja sen jälkeen syömässä.

Toiminta on mielestäni toimivaa, mutta varsinaisia tehtäviä meillä ei juurikaan ole ollut. Uudet opiskelijat ovat jonkin verran kyselleet sporttipassista, mutta siinäpä se sitten on ollutkin. Ilmeisesti opiskelijat pitkälti löytävät itse haluamansa tiedot netistä (korkeakoululiikunnan sivut ovat hyvät ja kattavat).

lähtenyt liikkumaan



Pidin erityisesti tuosta meidän yhteisestä tapaamisestamme, sillä siinä tutustui parhaiten muihin liikuntatuutoreihin. Odotan mielenkiinnolla mitä seuraava ryhmä keksii meille.”

”Liikuntatuutorina olen koko syksyn ajan kertonut kaikille kiinnostuneille opiskelijoille Oulun korkeakoululiikunnan palveluista ja kurssitarjonnasta ja mainostanut Sporttipassia. Lokakuussa olin järjestämässä rentoutumistuokiota kaikille tekniikan ja kulttuurialan opiskelijoille liittyen Korkeakoululiikunnan ja OSAKO:n yhteiseen Hyvinvointipäivään. Rentoutumistuokiota pidettiin useampi yhden päivän aikana. Ideana oli rentoutua kuunnellen rauhoittavaa musiikkia kesken kiireisen koulupäivän.

Olen myös osallistunut kahteen eri liikuntatuutoreiden yhteiseen tapaamiseen. Ensimmäisellä kerralla pelailimme biljardia ja saunoimme, jälkimmäisellä kerralla kävimme sotimassa lasersotaa ja syömässä yhdessä.”

” Koulutuksien lisäksi olen ollut mukana liikuntatuutoreiden yhteisissä tapaamisissa, jolloin ohjelmassa oli muunmuassa tutustumista tiloihin ja saunomista, toisessa tapaamisessa kävimme yhdessä megazonessa ja syömässä. Oulun korkeakoululiikunnan tapahtumissa olen ollut pitämässä ympäristöpäivillä rentoutustuokioita tekniikan- ja kulttuurin yksikössä 14.10.2010. Cooper-tapahtumassa olin mukana laskemassa kierroksia juoksijoille 3.11.2010. Omalle tuutoriluokalleni olen järjestänyt keilaillan 17.11.2010. Kävimme keilaamassa Oulun keilahallilla, josta jatkoimme viettämään iltaa kaupungille. Paikalla meitä oli mukavasti 17 henkilöä. Lisäksi olen ollut mukana Osakon liikunta- ja hyvinvointitiimissä.”

Ismo Miettinen
Projektisuunnittelija
050 - 3174927 / ismo.miettinen@oamk.fi
Oulun korkeakoululiikunta

lähtenyt liikkumaan



”Oma osallistumiseni syksyn liikuntatuutoritoimintaan on jäänyt olemattomaksi, sillä lähdin syyskuussa kolmen kuukauden pituiseen opiskelijavaihtoon Kiinaan. Keväällä nyt sitten ahkerammin mukaan toimintaan!”

” Tämä syksy ei ole ollut oikein antoisa näitten tuutorihommien osalta, sillä oma aikataulu ei oikein passannut mitenkään tarjottujen liikuntatuutorihommien kanssa. Pidin parin muun tuutorin kanssa rentoutumishetken kulttuurin-/tekniikanyksikössä. Harmillisesti se veti aika vähän porukkaa, sillä tiedottaminen oli aika mitätöntä ja paikkakin huono. Toki olen syksyn aikana (varsinkin alkusyksystä) mainostanut Oulun korkeakoululiikunnan tarjoamia palveluita, ja saanutkin porukkaa lähtemään jumppiin ja kursseille. Jospa kevät olisi vähän antoisampi!”

”Syksyn 2010 aikana en ole ehtinyt suuremmin osallistua liikuntatuutor-toimintaan. Koulussa on ollut niin paljon projektitöitä, jotka yhdessä oikeiden töiden kanssa ovat vieneet lähestulkoon kaiken ajan.”

”Osallistuin syksyllä oman tuutorluokkani kanssa Tour de ouluun ja meillä oli todella hauskaa ja kaikki osallistujat olivat täysillä mukana.

Olen mainostanut ykkösvuoden opiskelijoille sporttipassia joka käännteessä ja muutamaan heistä olen törmännyt jumpissa, joten he ovat siis passin hankkineet. Olen muutenkin käynyt ahkerasti tutustumassa korkeakoululiikunnan järjestämiin ryhmäliikuntatunteihin, jotta osaan sitten kyselijöille kertoa millaisia ne ovat.

lähtenyt liikkumaan



Oman tuutorluokkani sain innostumaan viettämään aktiivisemmat pikkujoulut ja lähtemään keilamaan. Muutenkin luokalla tuntui olevan kiinnostusta tehdä liikunnallisia juttuja yhdessä, joten olen ehdotellut kaikenlaista toimintaa. Mitään tarkempaa ei olla vielä sovittu, mutta asia on hautumassa kevättä odotellessa.

Palautteena haluaisin sanoa, että olisi hienoa jos olisi selkeät ohjeet miten toimia jos ryhmäni haluaa järjestää liikunnallista toimintaa, joka maksaa. Mistä rahoitusta haetaan ja millä perusteella sen voi saada.”

”Liikuntatuutorisyksy lähti käyntiin 6.9. olleella kokouksella. 20.9. oli tarkoitus viettää iltaa I.tuutoreiden kesken, mutta en päässyt paikalle koska olin flunssassa. 14.10. pidin Luonnonvara-alan yksikössä rentoutustuokiota, jossa ei liikaa porukkaa käynyt.. Yksikkömme on kovin pieni, ja täällä ihmiset käyvät luennolla ja tekemässä tehtäviä, tänne ei juuri jäädä hengaillemaan, kuten keskustan yksiköissä on tapana. Mutta sain minä muutamia kiireisiä houkutelua rentoutumaan, ja tyytyväisiä olivat :). 3.11. oli cooper-tapahtuma, jonne minun piti mennä, mutta jokin meni tiedon kulussa ristiin ja jäin lopulta pois tapahtumasta. 2.12. oli liikuntatuutoreiden yhteinen iltama. Ensin käytiin Megazonessa sotimassa, jonka jälkeen menimme syömään. Ilta oli erittäin mukava, ja mielestäni tiivisti joukkoamme ja tuki yhteishenkeä. 3.12. Oli Luonnonvara-alan yksikössä kokous näillä näkymin helmikuun lopussa järjestettävästä hyvinvointipäivästä. Suunnittelimme sinne kilpailuja, ständejä ja muuta aktiviteettia ja sovimme uuden kokouksen ensi vuoden puolelle.”

”Olen kertonut OAMK:n opiskelijoille korkeakoululiikunnan palveluista ja erityisesti näin syksynä huomioinut uusia opiskelijoita. Olen myös itse hyödyntänyt itse korkeakoululiikunnan palveluja mm. ryhmäliikuntatunteja sekä salivuoroja. Ihan

lähtenyt liikkumaan



huippuja! Olen osallistunut liikuntatuuriin järjestämään tapaamiseen. Illan vietot hyvässä porukassa ovat todella mukavia! Seuraavaa odotellessa. Keväällä olisi tarkoitus omalle tuutoriluokalle järjestää mäenlaskua tms. Osallistuin liikuntatutorkoulutuksen toiseen osaan. Syksyn toimintaa on hiukan rajoittanut 10 viikkoa kestänyt harjoittelu heti alku syksystä, jonka jälkeen oma tuutoriryhmä lähti omaan harjoitteluunsa. Keväällä siis heidän kanssaan enemmän.”

”Järjestimme soten liikuntatuutoreiden kesken Sote Zumbaa -tapahtuman, jonka osallistujaluku jäi ilmeisesti huonon mainonnan ja ajankohdan vuoksi valitettavan vähäiseksi, mutta hauskaa oli! Tuutoroitavalle ryhmälle, sekä omalle opiskeluryhmälleni olen mainostanut korkeakoululiikunnan palveluita ja kertonut liikuntatuutorinnista, sekä pyytänyt opiskelijoita kertomaan ideoistaan ja toiveistaan liikuntatuutoreiden suhteen.

Olin 3.11.2010 Ouluhallilla järjestettävässä cooper -tapahtumassa apuna ja sain tehtäväkseni vetää alkuverryttelyt cooperin juoksijoille. Verryttelyt kestivät n. 10 min per ryhmä ja ryhmiä oli muistaakseni neljä kappaletta. Teimme erilaisia hyppyjä, polvennostojuoksua yms. Osallistujat olivat innokkaina mukana johtuen varmaan tapahtuman vapaaehtoisuudesta ;)”

”Olen osallistunut tänä vuonna kaikkiin koulutuksiin sekä muihin yhteisiin tapahtumiin, kuten retkeen jonka teimme letonniemen luonnonsuojelupuistoon ja joulukuun alussa järjestettyyn iltaan megazonessa, jossa pelasimme lasersotaa. Osallistuin myös lokakuussa järjestettyyn ympäristöpäivään, jolloin pidin yhdessä muutaman muun liikuntatuutorin kanssa rentoutumisharjoituksia liiketalouden yksikössä. Perehdyttämispäivillä selvitin omalle tuutorluokalleni liikuntatuutorin tehtävät sekä kerroin heille korkeakoululiikunnan järjestämistä palveluista ja

lähtenyt liikkumaan



sporttipassista. Olemme yhdessä liiketalouden yksikön liikuntatuutoreiden kanssa suunnitelleet luistelutapahtumaa joka järjestettäisiin ystävänpäivän läheisyydessä helmikuussa.

Oman tuutorluokkani kanssa emme vielä ole ehtineet tehdä mitään urheilullista, mutta jotain on ollut suunnitteilla, kuten keilaamista tai yhteinen sählyn peluu kerta. Liikuntatuutorina oleminen on ollut mukavaa, vaikkei hommia siltä saralta kovinkaan paljoa ole ollut.”

”Kesällä kävimme muiden liikuntatuutoreiden kanssa Letonniemessä patikoimassa, kisailemassa ja paistamassa makkaraa. Koulun alkaessa syksyllä kerroimme uusille opiskelijoille Oulun korkeakoululiikunnasta ja sporttipassista perehdytyspäivinä. Syksyllä olin mukana liikuntatuutoroiden toisessa koulutuksessa Ouluhallilla, jossa mm. suunnittelimme yhteisiä tapahtumia sekä liikuntatuutoreille että koulun opiskelijoille. Syyskuun 20. päivä osallistuin liikuntatuutoreiden yhteistapaamiseen korkeakoululiikunnan toimistolla Väikkylä 3D:ssä sekä saunailtaan City Biljardissa. 17.11 järjestettiin Liiketalouden yksikössä Hyvinvointipäivä, jossa olin pitämässä ständiä koko päivän ajan. 2.12 olin Soten liikuntatuutoreiden järjestämässä iltamassa, jossa kävimme Megazonessa ammuskelemassa laserpysyillä. Hikoilun jälkeen suuntasimme Raxiin syömään. Liikuntatuutorina toimiminen on ollut oikein antoisaa ja tapahtumat ovat olleet mainioita.”

”Ensimmäinen lukukausi liikuntatuutorina ei sujunut ihan omien tavoitteideni mukaisesti. Olin ajatellut, että me laittaisimme liikuntatuutoroinnin aivan uudelle tasolle, mutta näin ei kuitenkaan käynyt. Yksi ongelma oli siinä, että liikuntatuutori koulutukset olivat mielestäni aika myöhään. Esimerkiksi uusien opiskelijoiden

lähtenyt liikkumaan



tullessa kouluun meillä ei ollut itselläkään vielä hirveästi tietoa liikutatuutori toiminnasta, jonka takia emme informoineet itsestämme mielestäni tarpeeksi varhain. Kontakti tunnit uusien kanssa oli siis jo pidetty, jonka jälkeen muikin informointi heidän kanssaan on tapahtunut suurimmaksi osaksi mailin kautta.

Tarkoituksena oli laittaa esittelyt uusista liikuntatuutoreista koko koululle mailin kautta, mutta se taisi jäädä tekemättä.

Olin järjestämässä kuitenkin Sote-Zumba- tapahtumaa, jonka osallistujamäärä ei kuitenkaan ollut kehumisen arvoinen. Luultavasti tiedottaminen tapahtumasta jäi liian myöhäiseen. Lisäksi luulen, ettei opiskelijoilla vain ole tarpeeksi tietoa liikuntatuutoreista ja heidän mahdollisuuksistaan järjestää erilaisia tapahtumia ja myös tämän takia osallistumismäärä oli hyvin alhainen.

Valitettavasti en ole päässyt yhteisiin tapahtumiin muiden liikuntatuutoreiden kanssa kiireiden ja meneillään olevan harjoittelun takia, jonka suoritan toisella paikkakunnalla.

Suurin haaste ensi keväälle olisi tehdä liikuntatuutorit enemmän tutuiksi opiskelijoille. Tämä tarkoittaa sitä, että meidän pitäisi olla tiiviimmin yhteydessä koulumme ja muiden yksiköiden liikuntatuutoreihin. Muiden yksiköiden vinkkejä ja mielipiteitä siitä, miten heillä on mennyt, olisi mielenkiintoista kuulla! ☺ ”

”Kävin syksyn alussa heti toisessa liikuntatutorkoulutuksessa, josta jatkoimme iltaa zumbaamalla. Se oli mukavaa hommaa, ja toivottavasti tällaisia tulisi myös useamman kerran.

lähtenyt liikkumaan



Koulutuksessa valittiin jokaisen yksikön ajankohta, milloin yksiköt järjestävät oman liikuntatutor hetkensä muille liikuntatutoreille. Meidän yksikkö, eli SOTE, sai tehtäväkseen järjestää se ensimmäisenä. Hyvinvointipalveluiden vetäjät järjestivät saunailtaa, mutta itse en valitettavasti päässyt paikalle.

Meidän koulumme järjesti vielä koko koulun oppilaille Sote Zumbaa tapahtuman. Tarkoituksena oli tutustuttaa opiskelijat Zumban saloihin. Tapahtuma pidettiin OSAOn Kontinkankaan yksikössä, liikuntasalissa ja meillä oli ihan oikeat ohjaajat hommaa vetämässä. Itse en päässyt paikalle tuolloin, mutta suunnittelussa olin mukana.

Ennen kuin meidän yksikkömme oli tarkoitus järjestää yhteistä illanviettoa, oli uusien opiskelijoiden Tour De Oulu, ja itse olin edustamassa korkeakoululiikuntaa pitämällä rastia näille kierteleville opiskelijoille. Opiskelijat pitivät rastista ja tekivät mitä pyysimme. Hyvä mieli jäi kyllä tuosta päivästä.

Kun oli aika järjestää illanvietto pelkästään liikuntatutoreille, niin SOTE yksikkömme järjesti sen niin, että lähdimme aluksi porukalla pelailemaan Mega Zoneen, josta jatkoimme matkaa syömään vatsamme täyteen. Meitä oli 17 henkilöä, ja jokaisella oli ihan oikeasti todella mukavaa. Tulimme hyvin toimeen keskenämme ja juttua riitti. Odotan jo seuraavaa illanviettoa!”

”Olen syksyllä 2010 aloittanut liikuntatuutorointi hommani. En päässyt ensimmäiseen yhteiseen kokoontumiseen, joka oli 6.9.. Tämä minun poissaoloni vaikeutti hieman syksyn puuhia, joka johtui siitä, että ilmoitus tapahtumasta tuli liian myöhään enkä saanut vaihdettua työvuorojani. En ollut mukana kun aloitettiin suunnittelemaan Soten opiskelijoille järjestettävää tapahtumaa, ja näin ollen oli

lähtenyt liikkumaan



hieman vaikea päästä mukaan keskusteluun. Ensimmäinen liikuntatuutorointini oli Tuor de oulu –tapahtumassa 7.9., jossa olin korkeakoululiikunnan pisteellä. Siellä arvostelimme toiminnallisia liikuntarunoja. Seuraavaan liikuntatuutorien kokoontumiseen Välkkylässä 20.9. pääsin osallistumaan. Kun illan vietto rupesi siirtymään saunaillan puolelle, minun piti poistua, koska minä kävin korkeakoululiikunnan järjestämää kuntonyrkkeily kurssia.

Tuutoroivalle luokalleni, eli suuhygienian opiskelijoille, pidin tuutorointituntini 19.10 ohessa esitelmän korkeakoululiikunnasta. Olen alkusyksystä yrittänyt laajasti käydä erilaisissa ryhmäliikunta jumpissa, jotta pystyin omakohtaisia kokemuksiani kertomaan tuutoroitaville. Lisäksi tietysti esittelin heille kurssivaihtoehtoja ynnä muuta sellaista Internet-sivuilta. Samana päivänä Soten-yksikköön järjestettyyn Zumba-tapahtumaan en päässyt itse osallistumaan. Kovasti kuitenkin sitä markkinoin tuutoriluokalleni, sekä omalle luokalleni. Lisäksi osallistuin sähköpostin välityksellä tapahtuman suunniteluun, kunhan pääsin mukaan tapahtuman luonteeseen. Osallistuin tapahtumapäivänä myös järjestelyihin, kuten salin avaimen hankintaan ynnä muuhun sellaiseen. Tapahtuma mielestäni olisi voinut olla ihmisiä enemmän kiinnostava, jos sitä olisi markkinoitu aiemmin tai ainakin näkyvämmiin. Ehkä jos tästä tulisi jokavuotinen tapahtuma, voisin kuvitella ensivuonna olevan enemmän osallistujia. Viime vuonna en ainakaan kuullut mitään tällaista olleen.

3.11. olin vapaaehtoisapuna korkeakoululiikunnan järjestämässä Cooper-tapahtumassa. Siellä vedin loppu verryttelyä sekä autoin tapahtuman pienissä järjestelytehtävissä ennen sitä. Minulla ehkä olisi pitänyt olla kyltti alueeni luona, jossa olisi lukenut loppuverryttely, tai ajanottajien olisi pitänyt enemmän mainostaa minun pistettäni, koska aika vähälle porukalle sitä vedin. Lisäksi, jos olisin saanut

lähtenyt liikkumaan



tietää etukäteen, että olen sellaiseen pisteeseen menossa, olisin voinut siihen varautua etukäteen, ja näin verryttely olisi varmasti ollut laadukkaampi.

21.12. Järjestimme Soten liikuntatuutorien kesken kaikille liikuntatuutoreille kokoontumisen. Tämän tapahtuman järjestämiseen osallistuin ja pääsin mukaan helpommin kuin sen Zumban. Uskon, että järjestäminen tuntui onnistuvan paremmin kuin Zumban, koska kokoonnuimme yhdessä hetkeksi ja päätimme siellä kuka hoitaa minkäkin osan. Mielestäni tapahtumia ei kannata järjestää pelkästään sähköpostin välityksellä, koska osa ihmisistä ei näe, että heidän kuuluisi viesteihin vastata ja näin ollen järjestämiseen ei osallistu kaikki. Lisäksi tietysti osallistuin meidän järjestämään kokoontumiseen eli kävin Megazonessa ampumassa sekä syömässä.”

Mennyt syksy 2010 piti sisällään monenlaisia tapahtumia opintoihin liittyen. Mieleenpainuvimmat liittyvät tuutorointi, varsinkin liikuntatuutori tapahtumiin. Ensimmäinen yhteinen liikuntatuuri tapahtuma oli pienimuotoinen vaellus retki Rajahaudan Letonniemeen. Osallistujia määrä oli varsin niukka, mutta se ei vähentänyt millään tavoin tunnelmaa, joka kehkeytyi helteisessä Letonniemessä. Leikkimielisen kisailun ja visailun ohessa paistelimme makkaraa ja rupattelimme mukavia.

Seuraava liikuntatuurointiin liittyvä tehtävä oli elokuun alkupuolella, uusien opiskelijoiden perehdytys päivillä. Markkinoimme yhdessä muiden liikuntatuutoreiden kanssa Sporttipassia suhteellisen hyvällä menestyksellä.

Oikeastaan ensimmäinen lukukauden yhteinen liikuntatuutoreiden tapaaminen oli Ouluhallilla. Teoria osuuden jälkeen, jokaisen yksikön tuutorit löivät viisaat päänsä yhteen ja suunnittelimme sekä yksiköllemme että liikuntatuutoreille yhteisiä

lähtenyt liikkumaan



aktiviteettejä. Meidän liiketalouden yksikkö päätyi helmikuussa järjestettävään rusettiluisteluun. Vuodenvaihteen jälkeen onkin meillä tuutoreilla tarkoitus järjestää tapaaminen ja suunnitella ko. tapahtuma läpikotaisin.

Ettei homma menisi ihan liian vakavaksi, kokoonnuimme liikuntatuuri porukallamme Osakon toimistolla Väkkyä 3d:ssä pienimuotoisen visailun ja kisailun merkeissä. Tämän jälkeen siirryimme puimaan jälkipelejä City biljardiin saunan sekä biljardin merkeissä.

Liiketalouden yksikössä järjestettiin marraskuun puolessa opinnäytetyön pohjustava hyvinvointipäivä. Pidimme opiskelija toverini Samin kanssa liikuntatuutoreiden ständiä ko. tapahtumassa. Olisimme toivoneet Oulun korkeakoululiikunnalta hieman enemmän panostusta ko. tapahtumaan.”

”Kevään perehdytys

Puhuttiin liikuntatuutoroinnista, ”liikkareiden velvollisuuksista” ja korkeakoululiikunnan tarjonnasta. Paikalla kävi myös vierailijoita kertomassa asioista omasta näkökulmastaan. Informaatio melko yleisellä tasolla, sillä vasta syksyllä saataisiin tarkemmin tietää liikuntatarjonnasta ja muusta mahdollisesta toiminnasta.

02.06 Letonniemen reissu

Tehtiin pieni retki makkarapaistopaikalle Oulun liepeillä. Mukava retki, tutusteltiin ja vähän kilpailtiin. Valitettavasti paikalla oli vain kuusi ”liikkaria”

06.09 Syksyn liikuntatuutoriperehdytys Ouluhallilla

Käytiin läpi tarkemmin syksyn liikuntatarjontaa ja palautettiin liikuntatuutorin tehtävät mieleen. Tutustuttiin paremmin sekä oman yksikön että muiden yksiköiden liikuntatuutoreihin. Ideoitiin mahdollisia tapahtumia

20.09 Liikuntatuutoreiden ensimmäinen ”vapaamuotoinen” miitinki

Jokainen yksikkö järjestää vuoden aikana jotakin liikunnallista toimintaa liikuntatuutoreille. Liikuntatuutoritoiminnan vetäjät järjestivät ensimmäisen tapaamisen. Oltiin Osakon toimistolla, ryhmäydyttiin ja tutusteltiin toisiimme. Oli mukavaa ja pikkuhiljaa oppii tuntemaan toisia.

14.10 Ympäristöpäivä. Rentoutushetki liikuntasalissa.

lähtenyt liikkumaan



Koulullamme järjestettiin ympäristöpäivä ja yksikköemme liikuntatuutoreita pyydettiin pitämään rentoutushetki. Rentoutuminen tapahtui cd:n avulla. Tempaus oli huonosti markkinoitu ja ehkä hieman huonosti myös toteutettu, jotenkin teennäinen. Tapahtumassa oli paikan päällä liikaa tuutoreita.

- 02.12 Liikuntatuutoreiden yksiköiden järjestämien aktiviteettien eka tapaaminen
Ensimmäinen itse liikuntatuutoreiden järjestämä tapaaminen. Mielestäni nämä tapaamiset ovat kivoja. Kävimme Megazonessa ja pitsalla. Se, että ensinnäkin yksikön liikuntatuutoreiden täytyy järjestää aktiviteetti, lähentää oman yksikön ”liikkareita” ja sen jälkeen koko korkeakoulun aktiiveja.

Mielipiteitä

Olen tykännyt olla liikuntatuutorina. Olen mainostanut toimintaa muille oppilaille ja toiminut normaalissa tuutoroinnissa myös ”liikkarina”. Ehkä ainoa miinus on luvattujen paitojen paha myöhästyminen. Tykkäisin pitää paitaa kun käyn korkeakoulun liikuntatunneilla ja sitäkin kautta mainostaa toimintaa, mutta paita on puuttunut. Paitoja olisi voinut tilata ennakkoon ja enemmän, koska tiedettiin että niitä tarvittaisiin.

Yhteiset aktiviteetit ovat olleet erittäin mukavia ja henki niissä erittäin hyvä. Vetäjät ovat hyviä ja koulutukset ovat olleet tarpeellisia.”