

A man and a woman are smiling and posing on a red running track. The man is sitting on a white and black barrier, wearing a dark blue and white track jacket with red and white stripes on the sleeves and black pants. The woman is standing next to him, wearing a white quilted vest over a dark blue long-sleeved shirt, dark blue pants, and colorful sneakers. She is also wearing glasses. The background shows a wooden fence and some trees under a cloudy sky.

# Liikuttavan hyvä Suomi

LIIKUNTAPOLIITTINEN OHJELMA 2026



Kristillisdemokraatit  
Kristdemokraterna

# Liikuttavan hyvä Suomi

## KD:N LIIKUNTAPOLIITTINEN OHJELMA

*Hyväksytty KD:n puoluehallituksessa 3.6.2026*

**Liikunta on olennainen osa hyvää**, välittävää ja toimintakykyistä yhteiskuntaa. Kristillisdemokraattien liikuntapolitiikka pohjaa näkemykseen ihmisestä fyysisenä, henkisenä, sosiaalisena ja hengellisenä kokonaisuutena. Liikunta edistää terveyttä, toimintakykyä, yhteisöllisyyttä ja elämänhallintaa kaikissa elämänvaiheissa. Jokaisella tulee olla mahdollisuus liikkua ja harrastaa riippumatta tulotasosta, asuinpaikasta tai toimintakyvystä. Liikkumisen edellytysten rakentaminen ei ole vain yksilön vastuulla, vaan myös perheiden, yhteisöjen, järjestöjen ja julkisen vallan yhteinen tehtävä.

**Suomalaisten liikkumattomuus** on nopeasti kasvava kansanterveydellinen ja kansantaloudellinen haaste. Liikunnan puute heikentää lasten ja nuorten oppimista sekä toimintakykyä, vaikeuttaa työikäisten jaksamista ja lisää ikäihmisten hoivan tarvetta. Liikkumattomuuden kustannusten on arvioitu olevan yhteiskunnalle vuosittain yli 3 miljardia euroa. Siksi liikuntaan investoiminen on sekä inhimillisesti että taloudellisesti välttämätöntä.

**KD on sitoutunut** parlamentaariseen tavoitteeseen fyysisen toimintakyvyn nostamisesta 15 prosentilla vuoteen 2040. Tavoitteen saavuttamiseksi KD esittää ohjelmassaan lukuisia toimenpiteitä vauvasta vaariin.



# Suomi liikkeelle

**Kristillisdemokraatit korostaa**, että liikkumisen mahdollisuudet tulee turvata kaikissa ikäryhmissä, kaikissa elämäntilanteissa ja kaikille yhdenvertaisesti. Vastuu liikkumisesta on viime kädessä jokaisella ihmisellä itsellään, eikä julkinen valta voi pakottaa ketään liikkumaan. Yhteiskunnan tehtävä on kannustaa arjen hyviin valintoihin, tukea seuroja ja muita yhteisöjä sekä tukea olosuhteiden rakentamista, jotka mahdollistavat liikunnallisen elämätavan.

## **KD:n liikuntaministerikaudella liikkumisen lisäämiseksi on tehty historiallisen paljon.**

**KD:n liikuntaministerikaudella** liikkumisen lisäämiseksi on tehty historiallisen paljon. Suomi liikkeelle -ohjelma sisältää 35 toimenpidettä kaikkien ikäluokkien liikuttamiseksi. Työtä kuitenkin riittää – ja sen pitkäjänteisyys ja vaikuttavuus korostuvat tulevina vuosina.

**Yksi osa tulevien vuosikymmenien prioriteeteista** on liikunnan olosuhteista huolehtiminen. Hyvät olosuhteet luovat pohjan liikunnalliselle elämäntavalle ja menestyvälle urheilulle. Liikuntapaikkojen korjausvelka on tällä hetkellä peräti miljardiluokkaa.

# Toimenpiteet

- Jatketaan poikkihallinnollista Suomi liikkeelle -ohjelmaa, jonka tulee sisältää kunnianhimoisia toimintakyvyn vahvistamisen toimenpiteitä kaikilla hallinnonaloilla
- Kirjataan perusopetuslain tapaan liikunnallisen elämäntavan edistämisen tavoitteeksi kaikissa ikäryhmissä
- Otetaan liikkumis- ja liikuntavaikutusten arviointi käyttöön kaikessa päätöksenteossa
- Toteutetaan liikuntapaikkarakentamisen korjauspakettia, jolla lähiliikuntapaikat, kuntoportaات, uimahallit ja peruslajiolosuhteet turvataan, EU-rahoitusta ja yritysysteistyötä hyödyntäen
- Kasvatetaan kaikille avoimien ja maksuttomien liikuntapaikkojen määrää sekä huomioidaan ulkokuntosalien ja lenkkipolkujen rakentaminen kaavoituksessa

**Lähiliikuntapaikat, kuntoportaات, uimahallit ja peruslajiolosuhteet kuntoon liikuntapaikkarakentamisen korjauspaketilla.**





# 1. Lapset ja nuoret

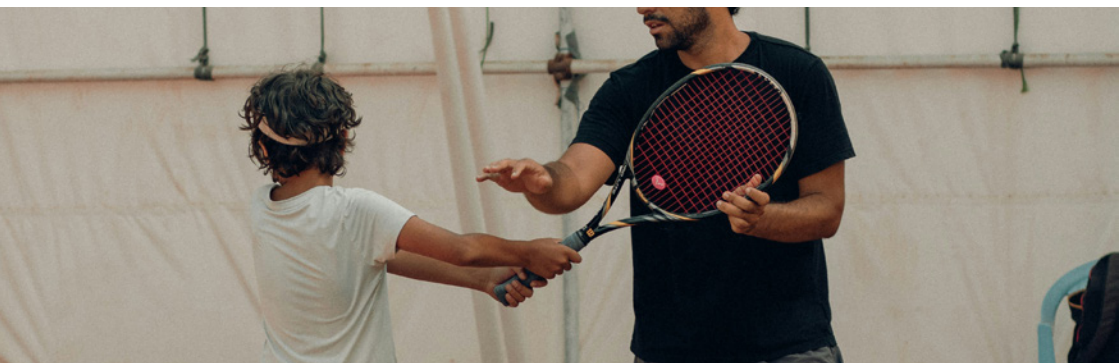
**Suhde liikkumiseen muotoutuu jo lapsena.** Silti vain joka kolmas lapsi ja nuori liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Jopa 40 prosentilla oppilaista heikko fyysinen toimintakyky vaikeuttaa arkea ja oppimista. Urheiluseuratoiminnasta pudotaan pois keskimäärin jo 11-vuotiaana. Liikkumattomuus uhkaa myös maanpuolustuskykyä ja opinnoissa jaksamista. Lasten ja nuorten liikkumista on lisättävä merkittävästi.

**Perheiden, kasvatuksen ja yhteiskunnan on yhdessä rakennettava arki,** jossa liikkuminen on luonnollinen osa elämää. Jokaisella lapsella ja nuorella tulee olla mahdollisuus liikuntaan, harrastamiseen ja aktiiviseen elämäntapaan riippumatta perheen tulotasosta, asuinpaikasta tai toimintakyvystä. Liikunta tukee fyysisen terveyden lisäksi mielenterveyttä, yhteisöllisyyttä, opiskelukykyä ja elämänhallintaa.

**Liikkumisen on oltava luonnollinen osa** lasten ja nuorten arkea. Harrastamisen tulee olla aidosti saavutettavaa kaikille lapsille ja nuorille riippumatta taustasta tai toimintakyvystä. Erityistä huomiota on kiinnitettävä niihin, jotka liikkuvat vähiten tai tarvitsevat eniten tukea. Turvallinen arkiympäristö, saavutettavat liikuntapalvelut ja yhteisöllinen harrastaminen ovat keskeisiä keinoja vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia, toimintakykyä ja osallisuutta.

# Toimenpiteet

- Tuetaan neuvoloissa perheitä liikunnalliseen elämäntapaan sekä vahvistetaan liikunnallista toimintakulttuuria varhaiskasvatuksessa mm. ulkoilutuokioin ja luonnossa oppimisen kautta.
- Kehitetään koulujen ja päiväkotien pihoja luonnonmukaisemmiksi ja liikuntaan kannustaviksi. Hyödynnetään ulkoilua ja luontoa eri oppiaineiden opetuksessa.
- Taataan jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus saavutettavaan harrastukseen Harrastamisen Suomen mallia kehittämällä ja laajentamalla sitä toiselle asteelle nuorten toiveiden perusteella.
- Lisätään tunti liikettä jokaiseen koulupäivään lisäämällä tauko- ja välituntiliikuntaa sekä vahvistamalla Liikkuva koulu -ohjelmaa, koulupäivien toiminnallisuutta ja liikuntaneuvontaa oppilaitoksissa.
- Otetaan käyttöön liikuntavalmentajat ja koulu-PT-toiminta peruskoulussa ja toisella asteella lisäämään liikuntaa välitunneilla, antamaan henkilökohtaista liikuntavalmennusta ja järjestämään lajikokeiluja.
- Huomioidaan turvalliset kävely- ja pyöräreitit sekä lähikoulut lasten päivittäisen arkiaktiivisuuden tukemisessa.
- Sovitetaan koulukyydit niin, että ne mahdollistavat koulupäivän jälkeisen harrastamisen.
- Lisätään kasvatus- ja sote-alojen ammattilaisten liikuntaosaamista sekä vahvistetaan liikunnallista toimintakulttuuria kouluissa ja terveyspalveluissa.
- Panostetaan erityistä tukea tarvitsevien, kehitysvammaisten ja toimintarajoitteisten lasten liikuntaan.
- Turvataan soveltavan liikunnan, paraurheilun ja Special Olympics -toiminnan edellytykset.
- Lisätään liikuntaa toisen asteen koulutuksessa ja varmistetaan, että liikuntaa sisältyy joka opiskelujaksoon kurssivalinnoista riippumatta.
- Kehitetään korkeakoulujen liikuntapalveluita yhteisöllisyyttä, hyvinvointia ja päihteettömyyttä tukeviksi.
- Lisätään liikuntaneuvontaa kutsuntoihin ja tuetaan nuorten omaehtoista harjoittelua ennen asepalvelusta esimerkiksi maksuttomilla kuntosalijaksoilla.
- Tarjotaan maksuton kuntosalikortti kutsuntavuotta seuraavalle vuodelle. Laajennetaan toimea, mikäli sen havaitaan merkittävästi parantavan hyvinvointia ja liikunta-aktiivisuutta.



## 2. Harrastukset ja urheiluseurat

**Liikkumisen edistäminen ei onnistu ilman elinvoimaista seuratoimintaa,** jonka kivijalkana ovat vapaaehtoiset. Urheiluseurat ovat Suomessa keskeisessä roolissa väestön liikuttamisessa ja kansanterveyden edistämisessä. Ne tarjoavat eri-ikäisille mahdollisuuksia säännölliseen, ohjattuun liikuntaan sekä tukevat terveellisten elämäntapojen omaksumista jo varhaisesta iästä lähtien. Seuratoiminta lisää fyysistä aktiivisuutta, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja ehkäisee liikkumattomuudesta johtuvia terveysongelmia.

**Laajan vapaaehtoistoiminnan ja paikallisen läsnäolon ansiosta** urheiluseurat tavoittavat merkittävän osan suomalaisista ja toimivat tärkeänä osana ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Lähes kaksi miljoonaa suomalaista osallistuu seuratoimintaan tavalla tai toisella, joten kyseessä on Suomen suurin kansanliike sekä suomalaisen liikunnan ja urheilun kulmakivi.

**Harrastamisen kustannusten nousu on muodostunut merkittäväksi esteeksi monille lapsille ja nuorille.**

**Harrastamisen kustannusten nousu** on kuitenkin muodostunut merkittäväksi esteeksi monille lapsille ja nuorille, ja yhä useampi jää liikunnan ja seuratoiminnan ulkopuolelle perheen taloudellisen tilanteen vuoksi. Tämä kehitys uhkaa paitsi yksilöiden hyvinvointia myös koko kansanterveyttä pitkällä

aikavälillä. Siksi on tärkeää vahvistaa urheiluseurojen toimintaedellytyksiä ja varmistaa, että harrastaminen säilyy aidosti saavutettavana kaikille.

**KD korostaa ratkaisuisaan seurojen arjen helpottamista** ja harrastamisen kustannusten hillitsemistä kokonaisvaltaisesti. Tavoitteena on keventää seurojen hallinnollista taakkaa ja parantaa niiden toimintaedellytyksiä, jotta vapaaehtoisten aika voidaan kohdistaa itse harrastustoimintaan. Samalla halutaan turvata ja kehittää seurojen rahoitus pohjaa sekä mahdollistaa uusia tapoja tukea toimintaa, esimerkiksi varainhankinnan ja paikallisten tukimallien kautta. Keskeistä on myös edistää malleja, joilla nuoria voidaan työllistää seuroihin.

**Lisäksi KD painottaa yhteistyön lisäämistä** kuntien, hyvinvointialueiden ja seurojen välillä sekä liikunnan kytkemistä entistä vahvemmin osaksi ennaltaehkäisevää hyvinvointityötä. Tavoitteena on varmistaa, että jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus harrastaa taustastaan riippumatta, ja että hyviä käytäntöjä levitetään laajasti koko maahan. Näin voidaan rakentaa kestävä pohja seurojen elinvoimalle ja turvata liikunnan saavutettavuus kaikille.

**Hallitus on tällä vaalikaudella tehnyt työtä** liikuntapalveluiden verotuksen selkeyttämiseksi, ja suunta on oikea. Käytännössä samanlaisia liikuntapalveluita verotetaan kuitenkin edelleen eri tavoin, mikä aiheuttaa epäselvyyttä niin yrittäjille kuin harrastajillekin. Työtä pitää jatkaa niin, että liikuntapalveluiden verotus olisi nykyistä selkeämpää ja yhdenmukaisempaa.



# Toimenpiteet

- Taataan jokaiselle lapselle ja nuorelle mielekäs liikunta- tai urheiluharrastus.
- Hillitään harrastamisen kustannuksia kehittämällä tukimalleja, joilla perheet eivät joudu valitsemaan talouden ja lapsen hyvinvoinnin välillä.
- Kannustetaan monilajisuuteen ja monipuolisuuteen sekä vähennetään tarpeetonta kilpailullisuutta pienillä lapsilla.
- Kevennetään byrokratiaa ja parannetaan liikuntajärjestöjen toiminta-edellytyksiä esimerkiksi tapahtuma- ja turnausjärjestämisen osalta.
- Edistetään nuorten työllistämistä urheiluseuroissa kesätyöseteleillä.
- Tuetaan urheilun ja liikunnan varainhankintaa mm. urheiluseurojen on saatava hakemuksesta Poliisihallitukselta vakituinen rahankeräyslupa.
- Turvataan pitkäjänteisesti liikunnan ja urheilun rahoitus sekä vähennetään byrokratiaa monivuotisilla avustuksilla
- Edistetään liikkumista ja liikuntaharrastamista verotuksen keinoin esimerkiksi verovähennysoikeudella lasten liikuntaharrastuskuluista.
- Kevennetään seuratyöntekijöiden palkkauksen sivukuluja.
- Turvataan tuomaritoiminnan työrauha kaikenikäisten otteluissa.
- Tuetaan erityisryhmien, kuten vammaisten, pitkäaikaissairaiden sekä mielenterveyskuntoutujien seuratoimintaa.
- Vahvistetaan hyvinvointialueiden ja urheiluseurojen yhteistyötä.
- Otetaan liikuntalähete osaksi ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja kuntouttavaa työtä.
- Yhtenäistetään ja lasketaan liikunnan edistämisen, kuten liikuntavuorojen vuokramaksujen arvonlisäverotus 0 prosenttiin.
- Siirretään kaikki liikuntapalvelut alimpaan mahdolliseen arvonlisäverokantaan ja selvitetään pitkällä aikavälillä mahdollisuutta siirtyä nollaverokantaan.

**Taataan jokaiselle lapselle ja nuorelle mielekäs liikunta- tai urheiluharrastus.**



### 3. Työkäiset ja ikäihmiset

Vain joka neljäs työkäinen liikkuu riittävästi, mikä on uhka työssä jaksamiselle ja työurien pidentymiselle. Uupumuksesta ja liikuntaelinsairauksista johtuvien sairauspoissaolojen vähentäminen on keskeinen tavoite niin inhimillisen hyvinvoinnin kuin kansantalouden kestävyuden kannalta.

**Vain joka neljäs työkäinen liikkuu riittävästi, mikä on uhka työssä jaksamiselle ja työurien pidentymiselle.**

Työelämän rakenteiden on tuettava nykyistä paremmin aktiivista elämäntapaa ja työntekijöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunnan mahdollistaminen työarjessa vahvistaa jaksamista, ehkäisee sairastavuutta ja tukee mielenterveyttä. Työpaikoilla, työterveyshuollossa ja työympäristöissä on huomioitava ihmisten erilaiset mahdollisuudet liikkua sekä kannustettava aktiiviseen arkeen myös työpäivän yhteydessä.

Ikäihmisten liikkuminen vähenee helposti, vaikka jo pieni säännöllinen liikunta säilyttää toimintakykyä ja vähentää hoivan tarvetta. Liikkeen on oltava luonteva osa myös hoivayksiköiden arkea. Jumppahetket, musiikki ja kävelylenkit tekevät ikäihmisten arjesta mielekkäämpää.

Ikäihmisten aktiivisuutta ja osallisuutta on tuettava monipuolisesti. Terveysliikunta ja motivaatio liikkumiseen vahvistuvat, kun lähiliikuntapaikat ovat

turvallisia ja yhdyskuntasuunnittelu tuo luonnon tervehdyttävän vaikutuksen lähelle kotia. Ikäihmisten toiveet ja näkemykset on myös tarpeellista ottaa huomioon kaupunkisuunnittelussa, joukkoliikenteessä ja muussa elinympäristön kehittämisessä.

Ikääntyneiden hyvinvointia on vahvistettava rakentamalla saavutettavia, turvallisia ja esteettömiä mahdollisuuksia liikkumiseen kaikkina vuodenaikoina. Erityisen tärkeää on ehkäistä yksinäisyyttä, kaatumisia ja toimintakyvyn heikkenemistä ennaltaehkäisevästi. Liikuntaneuvonnan, ulkoilun ja yhteisöllisen toiminnan tulee olla helposti saavutettavia myös silloin, kun toimintakyky on heikentynyt.

## Toimenpiteet

- Integroidaan liikuntaa työpäiviin ja työpaikkojen työhyvinvointiohjelmiin.
- Kehitetään työaikajoustoja, työn organisointia ja työterveyshuoltoa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin suuntaan.
- Laajennetaan liikuntaseteliä myös toiminimiyrittäjille.
- Kannustetaan työpaikkoja lisäämään liikuntamahdollisuuksia työpäivien yhteyteen.
- Rakennetaan työmatkaliikkumista helpottavia pukukoppeja, suihkuja ja polkupyörävarastoja.
- Taataan ulkoiluoikeus jokaiselle ikäihmiselle.
- Edistetään ulkoilua ja ehkäistään ikäihmisten kaatumisia talvikunnossapidolla, jakamalla liukuesteitä ja järjestämällä talvisin kauppakeskuskävelyitä.
- Tarjotaan ikäihmisille liikuntaneuvontaa.
- Vahvistetaan sote-alan ammattilaisten osaamista liikunnasta ja liikkumiseen kannustamisesta.
- Korostetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ikääntyneiden palveluissa.
- Lisätään ikääntyneille suunnattuja matalankynnyksen liikuntapalveluita.
- Tarjotaan elintapaohjaukseen kytkeytyvää liikuntaneuvontaa eri ikä- ja väestöryhmille.
- Huomioidaan päätöksissä, resursseissa ja henkilöstön osaamisessa erilaiset liikkujat, kuten ikäihmiset.
- Tuetaan erityisryhmiä, kuten eläkeläisiä ja omaishoidontukea saavia,

alennetuilla hintaryhmillä esimerkiksi uimahalleihin ja kuntosaleihin.

- Turvataan jokaiselle iäkkäälle mahdollisuus säännölliseen voima- ja tasapainoharjoitteluun toiminta kyvystä riippumatta.
- Parannetaan palveluiden saavutettavuutta ja esteettömyyttä.
- Parannetaan kevyen liikenteen väylien turvallisuutta.
- Huomioidaan kaupunkisuunnittelussa eri-ikäisten luontevat kohtaamisen ja liikunnan mahdollisuudet.
- Otetaan WHO:n ikäystävällisen kunnan kriteerit käyttöön valtakunnallisesti.
- Otetaan päivittäiset liikuntahetket osaksi hoivakotien arkea.
- Vahvistetaan kotihoidon kuntouttavaa työtettä lisäämällä liikkumista ja toimintakykyharjoittelua osaksi kotihoitokäyntejä.

**Kehitetään työaikajoustoja, työn organisointia ja työterveyshuoltoa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin suuntaan.**





## 4. Huippu-urheilu

**Suomalaiset ovat urheilukansaa**, ja KD on vahva urheilupuolue. Suomi on aikanaan juostu maailmankartalle ja edelleen huippu-urheilijat ovat maailmalla tunnetuimpia suomalaisia. Huippu-urheilijat toimivat innostavina esikuvina. Urheilu yhdistää meitä suomalaisia – ehkä jopa enemmän kuin mikään muu polarisoituvassa yhteiskunnassa. Sinivalkoiset mitalihetket täyttävät toreja ja herättävät yhteenkuuluvuutta. Myös mitalikahvit työpaikoilla ja lyhyet arvokisalähetykset oppitunnilla vahvistavat kansallistunnetta.

**Suomalaiset ovat urheilukansaa,  
ja KD on vahva urheilupuolue.**

**Urheilun merkityksestä kansakunnallemme** kertoo paljon se, että urheilutapahtumat ovat katsotuimpia ohjelmia vuodesta toiseen: Milano-Cortinan talviolympialaiset tavoittivat televisiossa ennätyselliset 4,5 miljoonaa suomalaista. Vain Linnan juhlat pystyy vastaavaan.

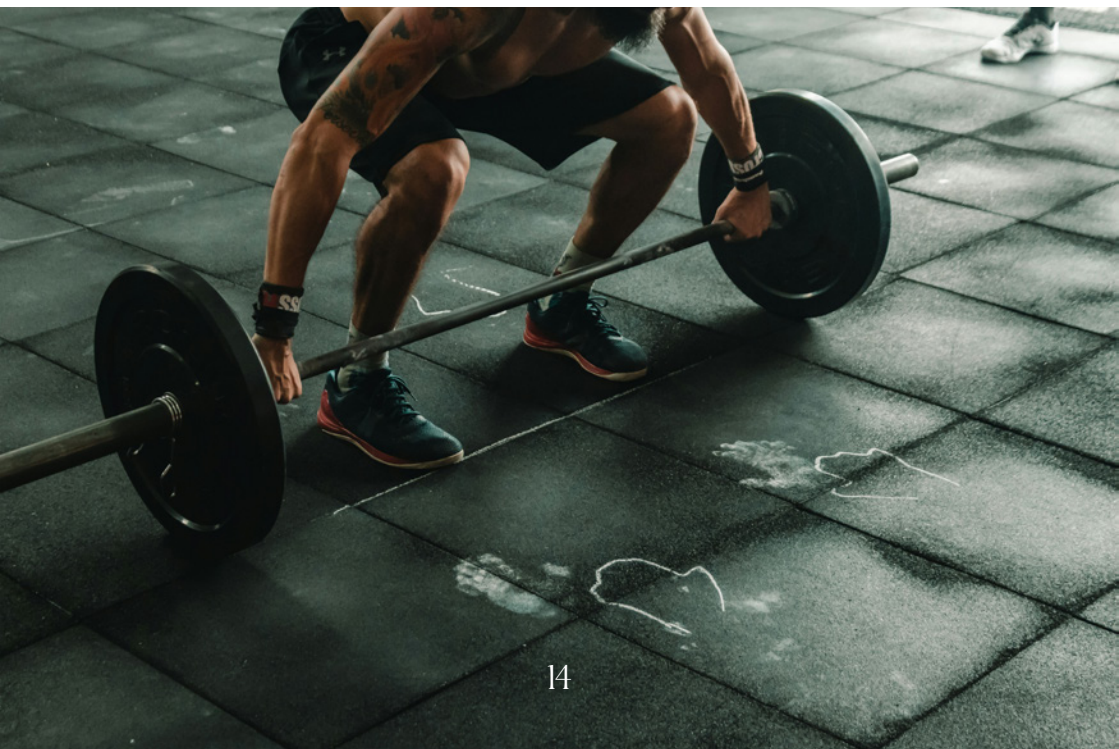
**Urheilijoita ei pidä painostaa** osallistumaan poliittisiin tai ideologisiin kampanjoihin. Heillä tulee olla vapaus osallistua, tai olla osallistumatta. Jos urheilusta tehdään ideologisten kamppailujen näyttämö, vaarana on että se alkaa ennemmin jakaa kuin yhdistää.

**Urheiluministeripuolueena** ja urheilijataustaisten ministereidemme johdolla olemme uudistaneet suomalaista huippu-urheilua. Huippu-urheilun kehittämässä kyse ei ole sprintistä vaan kestävyysmatkasta, joten pitkäjänteinen työ tulee jatkumaan seuraaville hallituskausille.

**Huippu-urheilussa kansainvälinen kilpailu kiihtyy**, eikä sinivalkoinen urheilumenestys tule ilman uudistuksia ja lisäpanostuksia. Haluamme turvata huippu-urheilun rahoituksen ja vahvistaa urheilun yksityistä rahoitusta, jossa jääme erityisesti jälkeen keskeisiin kilpailijamaihimme verrattuna.

**Jokainen huippu-urheilu-ura lähtee paikallisista edellytyksistä.** Haluamme laittaa liikuntapaikat kuntoon niin liikkujille, seuratoimijoille kuin huippu-urheilijoille. Meidän tulee erityisesti huolehtia lapsista ja nuorista, joille tulee mahdollistaa koulunkäynnin ja urheilun joustava yhdistäminen.

**Huippu-urheilu tarvitsee vahvan perustan** ja selkeän polun perusopetuksesta korkeakouluihin. Urheiluyläkoulut, urheilulukiot, urheiluamikset ja huippu-urheilijamyönteiset korkeakoulut ovat keskeinen urheilijoiden kaksosuran mahdollistava kokonaisuus, jota tulisi entisestään vahvistaa ja kehittää.



# Toimenpiteet

- Turvataan huippu-urheilun julkinen rahoitus ja rakennetaan kannustimia yksityiseen varainhankintaan.
- Vahvistetaan urheilijoiden toimeentuloa, työttömyysturvaa ja eläkkeitä muihin ammatteihin nähden.
- Vahvistetaan urheilijoiden kaksoisuraa kaikilla koulutusasteilla.
- Vahvistetaan urheiluakatemioiden resursseja sekä panostetaan valmennukseen ja urheilijoiden tukiverkkoihin.
- Luodaan valmentajarekisteri. Kehitetään valmentajien osaamista.
- Lisätään urheilijoille työpaikkoja puolustusvoimiin ja poliisiin muiden Euroopan maiden tapaan.
- Luodaan turvallista urheilua kriminalisoimalla urheilupetos ja ottamalla käyttöön porttikieltojärjestelmä ja nollatoleranssi syrjinnälle ottelutapahtumissa.
- Edistetään taloudellisesti vaikuttavien urheilutapahtumien saamista Suomeen, jotka vahvistavat matkailua, elinkeinoelämää ja Suomen kansainvälistä näkyvyyttä.
- Selvitetään urheilulakia urheilua koskevaa lainsäädäntöä selkeyttämään.

**Vahvistetaan urheilijoiden toimeentuloa, työttömyysturvaa ja eläkkeitä muihin ammatteihin nähden.**



**Kristillisdemokraatit**  
Kristdemokraterna

Tutustu muihinkin ohjelmiin  
osoitteessa: [kd.fi](http://kd.fi)