



SUOMEN LATU

ULKOILUSTA HYVINVOINTIA

24.2.2026 “Mitä se mulle kuuluu” -lasten ja nuorten hyvinvointi-ilta, Ranua

SUOMEN SUURIN ULKOILUJÄRJESTÖ

MIKSI OLEMME AINUTLAATUISIA?

- Olemme iso järjestö. Lähes 90 000 jäsentä, yli 170 yhdistystä, tuhansia aktiivisia vapaaehtoisia.
- Koulutamme satoja ohjaajia eri ulkoilulajeissa sekä lasten ja perheiden luontotoiminnassa.
- Viestintämme tavoittaa 2,7 miljoonaa suomalaista vuosittain.



174 JÄSENYHDISTYSTÄ

- Suomen Latu on valtakunnallinen ulkoilujärjestö, jonka toimintaa tehdään paikallisissa jäsenyhdistyksissä.
- Suurimmat yhdistykset vertautuvat jäsenmääriltään Suomen suurimpiin urheiluseuroihin.
- Helsingin Latu ja Polku ry (7 600 jäsentä) on Suomen toiseksi suurin liikuntaseura!



**EDISTÄMME VASTUULLISTA
YMPÄRIVUOTISTA ULKOILUA.
TAVOITTEENAMME ON, ETTÄ JOKAINEN
LÖYTÄÄ MIELEKKÄÄN TAVAN ULKOILLA
JA NAUTTIA LUONNOSTA.**



RETKEILY



POLKUJUOKSU



HIIHTO



MAASTOPYÖRÄILY



MELONTA



**PERHEIDEN
ULKOILU**



LUONTOVOIMAILU



TALVIUINTI



100 000

suomalaista on osallistunut
Nuku yö ulkona -kampanjaan.

LATU&POLKU

Suomen suurin ulkoilun
harrastelehti.

140 000

lukijaa yhdellä numerolla.

KULTTUURIN MUUTOS

- Vuonna 2026 vaikuttamistyömme läpileikkaava teema on “Kulttuurin muutos – Ulkoilu vahvemmin osaksi kaikkien arkea”.
- Vaikutamme sen puolesta, että suomalaiset ja Suomessa asuvat ulkoilisivat entistä enemmän osana arkeaan.
 - Vaatii laajoja yhteiskunnallisia toimia.
- Kärkitoimenpiteenä vaikutamme perheiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.
 - [Lapset & perheet - Suomen Latu](#)





We envision a Finland
where wellbeing flourishes

ULKOILUN VAIKUTUKSET OVAT LAAJAT

- Ulkoilun vaikutukset ovat laajat, kuten
 - Ihmisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kasvu.
 - Luontosuhteen kasvu.
 - Ilmasto kiittää (lihasvoimin liikkuminen)
 - Yhteiskunnallisesti mahdollistaa taloudelliset säästöt.
 - Ihmisten terveytensä kannalta liian vähäisen liikkumisen ja liiallisen paikallaanolon yhteiskunnallisten kustannusten on arvioitu olevan yhteensä vähintään 4,7 mrd euroa.

SUOMALAISET OVAT YKSI EU-MAIDEN LIKKUVIMMISTA JA ULKOILEVIMMISTA KANSOISTA

- [EU:n liikuntabarometrin](#) (v. 2022) mukaan suomalaiset ovat yksi EU:n liikkuvinta ja ulkoilevinta kansaa.
- Aikuisväestöstämme 96 %:a ulkoilee ja ulkoilukertoja heillä on keskimäärin (keskiarvo) 182 vuodessa ([Luken tekemä LVVI3](#)).
 - Kaikkiaan suomalaisilla voidaan keskiarvolla laskien todeta olevan jopa miljardi ulkoilukertaa vuodessa.
- Suurin osa lähivirkistyskerroista (alle vuorokauden kestävä) suuntautuu **lähiluontoon** (30 %:a korkeintaan 300 metrin päähän kotoa) ja **kuntien** omistamille alueille (57 %:a).

ULKOILUN YHTEISKUNNALLINEN
MERKITTÄVYYS PERUSTUU
SEN LAAJOIHIN MYÖNTEISIIN
VAIKUTUKSIIN JA SUUREEN
KYSYNTÄÄN

SUOMEN LADUN ULKOILUN OLOSUHDETYÖ

- Valtion ja kuntien tulee panostaa ulkoilun olosuhteisiin
 - Suomen Latu tekee osansa ulkoilun olosuhteiden edistämisessä.
- Kehitämme hankkeilla ulkoilun olosuhteita; kaikkiin näihin saatu OKM:n rahoitus.
 - 2022-23 [Muuhun kuin hiihtoon tarkoitetut talvireitit](#)
 - 2023-24 [Talviuintipaikat](#)
 - 2024-26 [Maastopyöräilyreittien vaativuusluokitus](#)
 - 2025-2026 [Mäenlaskupaikat \(pulkkamäet\)](#)
 - Lisäksi vuosina 2025-2027 johdamme EU-rahoitteista hanketta Trails for Change, jossa erityisesti edistetään maastopyöräilyreittien kestävyyttä.
- Teemme vaikuttamistyötä ulkoilun olosuhteiden puolesta.

SUOMEN LADUN JÄSENYHDISTYSTEN YLLÄPITÄMÄT ULKOILUN OLOSUHTEET

- Suomen Ladun jäsenyhdistykset ylläpitävät mittavassa määrin erilaisia ulkoilun olosuhteita.

*Suomen Ladun vuosikertomus
2024*



538 km
ulkoilureittejä



272 km
maastopyörä-
reittejä



256 km
latuja



137 km
talvipolkuja/
monikäyttö-
reittejä



76
kotaa tai
laavua



64
talviuinti-
paikkaa



40
latumajaa



29
melonta-
laituria/-vajaa

PERHEIDEN ULKOILU JA LIIKKEEN LISÄÄMINEN

Perheiden liikunnallinen elämäntapa

- Suomessa asuu **2,1 miljoonaa** ihmistä lapsiperheissä.
- **Liikuntatottumukset** luodaan jo varhain. Valtaosa lapsen hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista valinnoista, kuten elintapojen oppimisesta, tapahtuu perheissä.
- Pääministeri Petteri Orpon hallituksen **Suomi liikkeelle -ohjelman** tavoitteena on lisätä liikkumista kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Ohjelmassa tuetaan perheiden liikkumisen edistämistä ja lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa.



Perheen ulkoilulla laajat vaikutukset

- Luontosuhteen rakentaminen alkaa jo lapsuudessa. Lapsuusajan luontokokemuksilla on erityisen vahva side aikuisiän ulkoiluaktiivisuuteen ja luonnossa koettuun hyvinvointiin (Chawla 2020).
- Perheiden toimintatavoilla vaikutamme lapsen luontoyhteyden kehittymiseen, joka luo pohjan vastuulliselle ja kestäväälle elämäntavalle (Ratinen 2021, 93,95).
- Yhteinen toiminta lähiluonnossa (leikki, liikunta, tutkiminen, oleskelu jne. tukee myös lasten neuropsykologista kehitystä ja mielenterveyttä. (Haveri, Simkin 2023.).
- Kun luonnossa liikutaan perheenä lasten kanssa ovat myönteiset fyysiset vaikutukset jopa vahvemmat kuin pelkästään aikuisten kesken liikuttaessa (Browning, Lee 2017).
- Kehonhallinta ja motoriikka kehittyvät monipuolisessa metsäluonnossa. Tällä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia myös kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. (Salonen 2010).
- Luontoympäristöllä on terveyden lisäksi vaikutusta myös oppimiseen. Luontoympäristössä tapahtuu tehokkaampaa oppimista kuin sisätiloissa. (Kuo ym. 2020.)
- Ulkoilu voi olla esim. ARKIulkoilua, HYÖTYulkoilua, ULKOliikuntaa, LUONTOliikuntaa

Liikkuva perhe

Perheiden liikunnallinen elämäntapa ja perheliikunnan toimintakulttuuri vahvistuu

Tavoitteena:

- Yhteisiä aktiivisia liikkumishetkiä ja vuorovaikutusta
- Arkiliiklumista
- Omatoimista liikkumista
- Ohjattua liikuntaa

Keinot tavoitteiden saavuttamiseksi:

1 Luodaan puitteet

2 Kohtaamiset hyötykäyttöön

3 Liikkuminen osaksi perheen arkea



AUTA MINUA OPPIMAAN



Leikitään ja touhutaan yhdessä



VAKAVAN KANSSA (0-12 KKK)
• Yhteistä lutsulaa leikitään
• Varpusta puhuttelun, laulujen ja nyttilän
• Heijotus-pöydästä uuden laulun
• Varpusta lutsulaan uusia myös tärkeitä



TAAPERON KANSSA (1-2 V)
• Auta minua tekemään itse



KUINKA MEILLÄ KOTONA LIIKITAAN?

1. Meillä touhutaan ja liikutaan monipuolisesti viikossa.
2. Varsinkin silloin, jos on aikaa leikkiä ja retkeä.
3. Kannustamme toisiamme liikkumaan.
4. Ajoissa liikumme myös usein, jos olemme esimerkiksi puutarhassa tai kassalla.
5. Kotonaamme saa leikkiä omissa liikutaleikeissä.
6. Toimii yhdessä kotona.
7. Leikkimällä, kumpikin, vinkit, meillä on meno pästä joku aista.

LIIKITTÄMÄN VOIMASTA KANNUSTUSTA JA TUKEA LIIKITTÄMÄN LÄHÄKÄÄN LIIKITTÄMÄN VOIMASTA

Liikkuva perheiden liikkumisen

Suomen Liikkuva Perhe -ohjelma
Programmet för Familj i rörelse

- Yhtenä Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpiteenä on valmistunut yhteistyössä STM:n kanssa [perheiden liikuntaan kannustava esite neuvoloihin.](#)
- Suomi liikkeelle -ohjelma toivoo, että esitettä hyödynnetään aktiivisesti neuvoloissa.
- Keskeistä on pohtia, miten liikkuminen voi tuoda hyvinvointia erilaisissa tilanteissa oleville perheille.
- Tärkeää on kannustaa koko perhettä monipuoliseen liikkumiseen ja ulkoiluun hyödyntäen keskustelussa esitteen kuvia.

Muita materiaaleja:

- **Liikkuvat-kokonaisuuden [Arkiseikkailu-kampanja](#)** liikuttaa n. 100 000 lasta/perhettä varhaiskasvatuksen ja muiden tahojen kautta. 2026 kampanjan teemana osallisuus.
- Kun perhe saa yhdenmukaisen viestin toimintaympäristöstään, ymmärrys liikkumisesta lisääntyy. Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe ovat tuottaneet [Liikkumisen puheeksi ottamisen –esitteen](#) perheitä kohtaaville toimijoille.
- [Meidän perheen arki –kortit](#) sähköisessä, maksuttomassa muodossa. Sis. Mielen hyvinvointi, Rauhoittumisen taito, Ruokailu - kokoonnutaan yhteen, Liikuntasuositukset, Tunnetaidot perheessä, Luontoyhteys, Kotipuuhat, Pihatouhut
- [Perheen ulkoilu –kortit](#). Sis. Tunteiden varjot, Metsäsydän, Ääniretki, Ötökkäsafari, Lamppuseikkailu, Pimeän ajan leikit, Paljasjalka- ja villasukkaretki, Lumen- ja hiekanveisto.
- [Perheen liikuntatapahtumat –kortit](#). Sis. Sastamala-seikkailu, Seikkailevat perheet, Pihasirkus, Perinneleikit liikuttavat, Metsämieli perhe, Liikuntamaa.
- [Koko perheen lumipuuhakortit](#).
- [Liikkuva perhe](#) on julkaissut ajankohtaisissa artikkeleissa kuntaesimerkkejä perheiden liikunnallisista elämäntavoista. Ideoista löytyy myös kuntien perheiden liikunnan edistämisen monia mahdollisuuksia.
- [Liikenne taituri –passi](#). Liikenneturvan, Liikkuvan varhaiskasvatuksen ja Liikkuvan perheen yhteisen Liikennetaituri-passin tehtävät innostavat liikkumaan ja leikkimään sekä tukevat lapsen liikennetaitojen kehittymistä – kävellen, pyörällä tai vaikka potkupyörällä.
- [Lasten ja perheiden toiminta Suomen Ladussa](#), ulkoilun koulutukset

Perheliikuntabarometri 2025

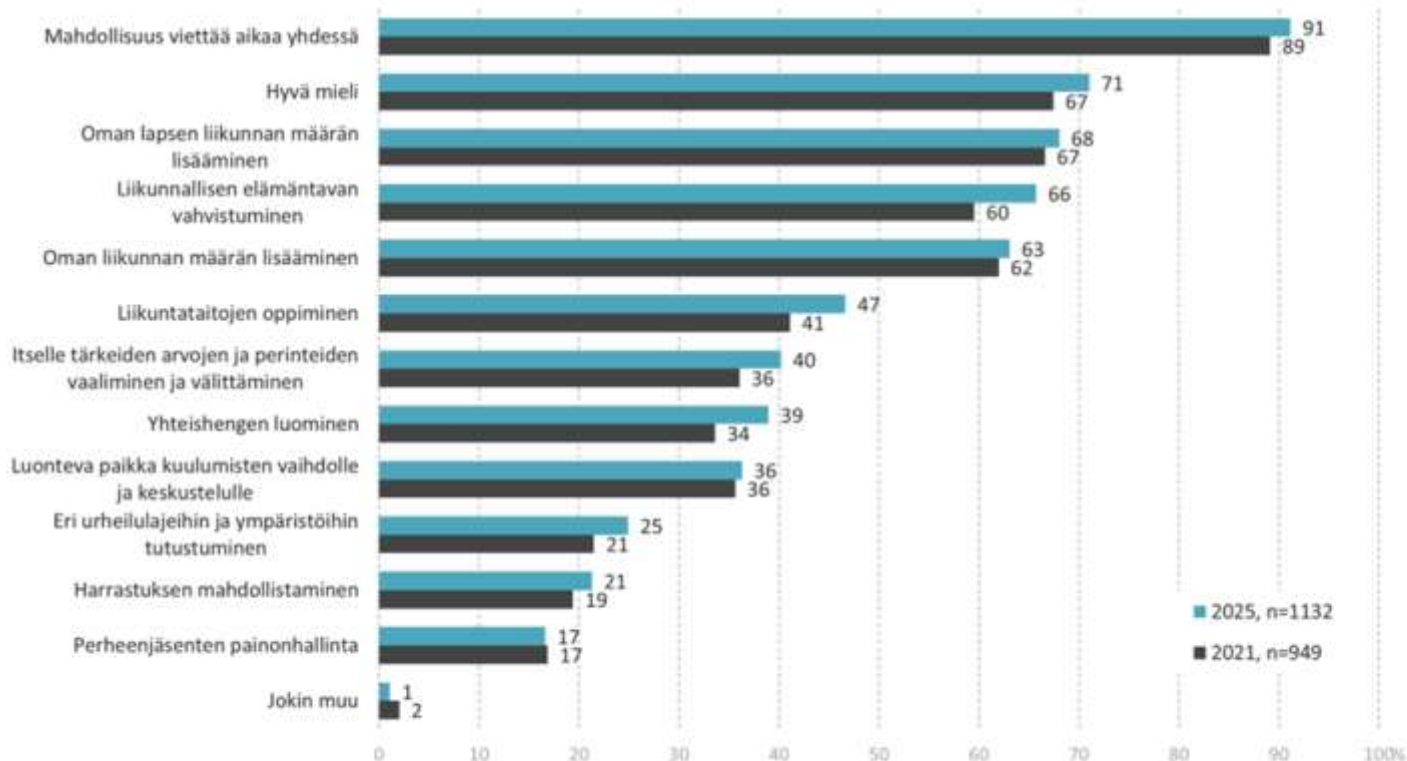
- Perheet tunnistavat liikkumisen **hyödyt**, joista keskeisiä ovat:
 - **mahdollisuus viettää aikaa yhdessä**
 - **hyvä mieli**
 - oman ja lapsen liikunnan määrän lisääntyminen ja **liikunnallisen elämäntavan vahvistuminen**.
- Perheliikunnan suurimmaksi **haasteeksi** koetaan **huoltajien työt**. Myös huoltajien omien **voimavarojen rajallisuus** korostuu aiempaa enemmän. Yhä useampi perhe kokee, että **taloudelliset syyt** haastavat yhteistä liikkumista.
- Vajaa kolmannes vastaajista kaipaisi tukea perheensä liikkumiseen.
- Lähes kaikki suomalaiset perheet liikkuvat yhdessä – vain **6 % ei harrasta perheen yhteistä liikuntaa**. Vastaajista naiset ilmoittivat perheen yhteisen omatoimisen ja ohjatun liikkumisen määrän poikkeuksetta suuremmaksi kuin miehet.

Perheliikuntabarometri 2025

- Omatoimista perheliikuntaa harrastetaan aiempaa useammin. **67 % perheistä harrastaa omatoimista perheliikuntaa vähintään 1 krt./vko**, kun vuonna 2021 tähän 53 % perheistä. (Pääkaupunkiseutu 64 %)
- Perheissä korostuu arkiliikunta, kuten kävelymatkat sekä koti- ja pihatyöt. Myös leikkipuistot, pihapelit ja leikit, pyöräily, pulkkailu, retkeily ovat suosittuja.
- **43% perheistä harrastaa ohjattua perheliikuntaa**. Ohjatun perheliikunnan suosio on lisääntynyt vuoteen 2021 verrattuna (24%). Ohjattua perheliikuntaa harrastetaan selvästi epäsäännöllisemmin. 41% ohjattua liikuntaa harrastavasta perheestä liikkuu harrastuksen parissa vähintään kerran viikossa.
- Perhemuodoista **yksinhuoltajaperheet** harrastivat perheen yhteistä ohjattua liikuntaa selvästi **vähemmän kuin muut perhemuodot**.

Perheliikunta nähdään aiempaa hyödyllisempänä

Mitkä ovat mielestäsi perheliikunnan suurimmat hyödyt perheellesi?



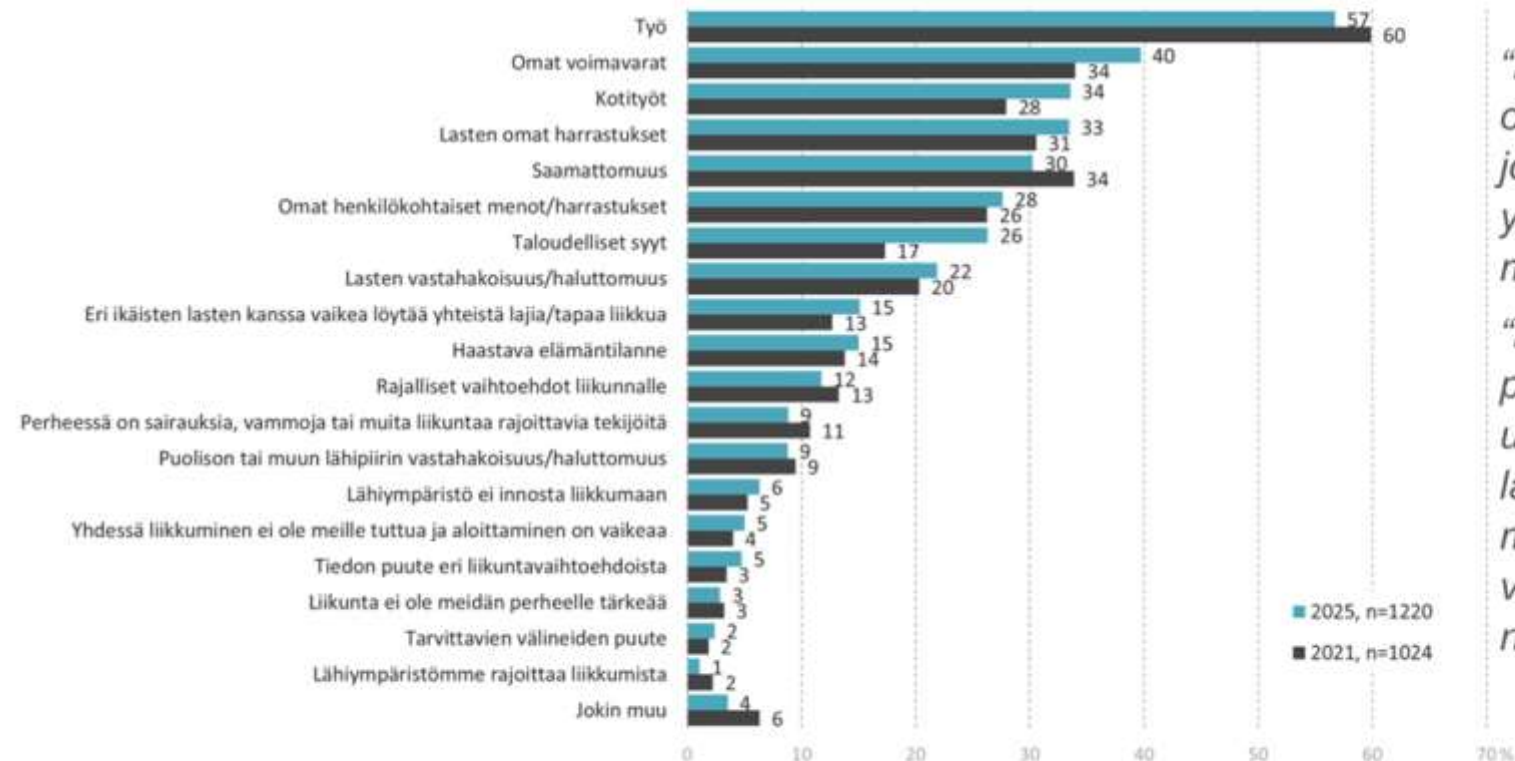
n=perhe harrastaa liikuntaa (yleensä/omatoimista/ohjattua) yhdessä

Jokin muu, mikä:

- Ajan viettäminen luonnossa.
- Energian kuluttaminen.
- Isovanhempien aktivointi.
- Lapsen vireystilan ohjaus.
- Lapsen väsyttäminen.
- Lihasten kasvu ettei ole mikään kukkakeppi.
- Lisäharjoitusta kilpailullisen päälahjin tukemiseksi.
- Luonnon tarkkaileminen.
- Luontoon tutustuminen.
- Raitis ilma, ulkoilun tuomat hyvinvointivaikutukset, parempi unenlaatu.
- Ravinnon hankkiminen luonnosta/selviytymistaitojen opettelu.

Lähes poikkeuksetta perheliikuntaan liittyy myös haasteita

Mitä haasteita perheen yhdessä liikkumisessa on tällä hetkellä?



n=kaikki vastaajat

“Lapsi on vasta oppinut kävelemään, joka on vaikuttanut yhteisen liikunnan määrään.”

“Lapsi on vielä kovin pieni kokeilemaan uusia harrastuksia ja lajeja. Lapsi on vielä melko pieni joten vaihtoehtoja on niukasti.”

PERHE ON PERUSTA LAPSEN JA NUOREN LIIKUNNALLISELLE ELÄMÄNTAVALLE

- EI MUUTAKUIN
YHDESSÄ YLÖS, ULOS
JA LIIKKEELLE :)



KIITOS!

Yhteiskuntasuhteiden erityisasiantuntija

Hannu Tiusanen

044 493 8469

hannu.tiusanen@suomenlatu.fi