



Põltsamaa valla sportimise ja aktiivse vaba aja teenuste kasutajakogemuse kaardistamine

Uuringu kokkuvõte

Uuringu läbiviijad: Eveli Randlane, Jana Kukk, Taavi Altpuu
Juuli-August 2026

Uuringu taust ja eesmärk

Põltsamaa vald soovis mõista, kuidas valla elanikud aktiivse vaba aja viite võimalusi märkavad, nende kohta infot otsivad, sobivaid tegevusi valivad ning neis osalevad või osalemisest loobuvad. Uuringu eesmärk ei olnud mõõta, kui palju keegi liigub, vaid mõista osalemise taga olevaid kogemusi ja põhjuseid.

Uuring vaatleb elaniku terviklikku teekonda. Lähtepunktiks on hetk, mil tekib liikumisvajadus või huvi, ning teekonda jälgitakse edasi kuni tegevuse leidmise, alustamise ja püsiva harjumuse kujunemiseni või selle katkemiseni. Selle teekonna igas etapis on tähelepanu all nii info kättesaadavus kui ka tegevuste sobivus, ligipääsetavus, sotsiaalne keskkond ja praktilised piirangud, mis osalemist mõjutavad.

Uuring annab sisendit tulevikuteenuste loomisesse ja tänase vaba aja võimaluste ökosüsteemi parendamisse. Selleks, et vald saaks tulevikus luua oma elanikele paremat väärtust oli vaja välja selgitada, millised on elanike vajadused, ootused ja motivaatorid; kuidas täna leitakse infot võimaluste kohta; millised tegurid soodustavad või takistavad tegevuste alustamist ja neis osalemist; kuidas teised osapooled, näiteks juhendajad,

kaaslased ja kogukond, kogemust toetavad või takistavad; ning millele tasub tähelepanu pöörata, et parandada teenuste nähtavust, kättesaadavust ja omavahelist koordineerimist.

Uuring käsitleb sportimist ja aktiivset vaba aega laiemalt kui üksnes organiseeritud treeningud või võistlussport. Vaatluse alla kuuluvad ka harrastus- ja tervisesport, liikumisüritused, tervise-, matka- ja rattarajad, ujumisvõimalused, välijõusaalid ning hooajalised ja iseseisvalt harrastatavad tegevused.

Tegemist on kvalitatiivse uuringuga, mille eesmärk on mõista kogemuste mitmekesisust ja nende taga olevaid põhjuseid. Tulemused ei ole statistiliselt üldistatavad kogu valla elanikkonnale, vaid osutavad korduvatele mustritele ja arendussuundadele.

Uuringut suunavad neli uurimisküsimust:

- 1. Millist väärtust elanikud sportimisest ja aktiivsest vabast ajast otsivad?**
- 2. Kuidas jõuab elanik sobiva sportimis- või liikumisvõimaluseni?**
- 3. Kuidas mõjutavad juhendamine, suhtlus ja sotsiaalne keskkond osalemist?**
- 4. Millised tegurid mõjutavad teenuste tegelikku kättesaadavust?**

Metoodika

Projekti eesmärgi saavutamiseks viisime läbi kvalitatiivse uuringu, millesse kaasasime Põltsamaa valla elanikke. Uuringu raames soovisime kaardistada Põltsamaa valla elanike kogemusi sportimise ja aktiivse vaba aja võimaluste märkamisel, valimisel ning kasutamisel.

Kvalitatiivne lähenemine valisime seetõttu, et uuringus ei soovitud mõõta üksnes seda, kui palju inimesed liiguvad või milliseid teenuseid nad kasutavad, vaid selgitada, miks nad teatud valikuid teevad, milliseid takistusi kogevad ja mis aitab neil tegevustega alustada või neid jätkata. Selline lähenemine võimaldas käsitleda osalemist tervikuna: huvi või vajaduse tekkimisest info otsimise ja võimaluste võrdlemiseni ning sealt edasi tegevuse proovimise, regulaarse osalemise või loobumiseni.

Uuringusse kaasasime kokku 33 unikaalset osalejat. Valim moodustati sihipäraselt, et esindatud oleksid erineva elufaasi, aktiivsustaseme, elukoha ja ligipääsuvõimalustega inimesed. Osalejate valikul arvestati muu hulgas vanust, perekondlikku olukorda, transpordivõimalusi, erivajadusi, piirkondlikku kaugust ning varasemat kokkupuudet kohalike sportimis- ja liikumisvõimalustega. Valimisse kaasati nii regulaarseid

harrastajaid, alustajaid ja väheaktiivseid inimesi kui ka neid, kes olid teadlikult otsustanud olemasolevaid võimalusi mitte kasutada. Selline mitmekesine valim aitas tuua esile erinevate elanikerühmade kogemused ning vältida olukorda, kus uuring kajastaks ainult juba aktiivsete ja hästi informeeritud kasutajate vaadet.

Andmeid kogusime kolmel erineval viisil.

Korraldasime 12 individuaalset poolstruktureeritud süvaintervjuud, mille kestus oli vahemikus 30–60 minutit. Süvaintervjuud võimaldasid käsitleda teemasid, mida osalejad ei pruugi grupis jagada, näiteks emotsionaalne seisund, majanduslikud piirangud, varasemad negatiivsed kogemused, ebakindlus ja loobumise põhjused. Poolstruktureeritud vorm tähendas, et intervjuudes lähtuti ühisest teemakavast, kuid küsimuste järjekorda ja täpsustavaid küsimusi kohandati vastavalt osaleja kogemusele. Nii olid intervjuud omavahel võrreldavad, kuid inimestel säilis võimalus kirjeldada enda jaoks olulisi teemasid oma sõnadega.

Teises plokis viidi läbi neli fookusgruppi, kuhu kaasati kokku 18 osalejat. Ühes rühmas osales 3 kuni 5 inimest ning arutelud kestsid 75–95 minutit. Fookusgrupid moodustati erinevate kogemuste ja vajaduste alusel: eraldi käsitleti erinevates

vanustes spordikaugeid ja aktiivseid harrastajaid; lisaks eraldi vesteldi eakatega ja lapsevanematega.

Fookusgruppide ülesanne oli võrrelda süvaintervjuudes ilmnunud mustreid, täiendada neid erinevate sihtrühmade vaadetega ning aidata hinnata, millised probleemid ja arendusvajadused on sihtrühma kaupa kõige olulisemad.

Grupiaruteludes arvestati võimalusega, et aktiivsemad osalejad võivad vestlust domineerida või et inimesed kalduvad teistega nõustuma. Selle mõju vähendamiseks kasutati kaasavat vestluse juhtimist ja anti kõigile osalejatele võimalus oma kogemust kirjeldada.

Kolmas viis andmete kogumiseks oli kirjalik intervjuu, mida eelistas kolm vastajat. Seda tüüpi andmekorje on juba olemuselt kõige pinnapealsem, kuna ei lase uurijal minna vestluse arenguga kaasa ning avada sotsiaalseid ja emotsionaalseid aspekte. Seega seda tüüpi intervjuude puhul keskendusime funktsionaalsele sisendile.

Andmeid analüüsisime temaatilise kodeerimise ja võrdleva sünteesi abil. Esmalt tähistati intervjuudes ja fookusgruppides korduvad teemad (motivatsioon, info leidmine, transpordi- ja ajapiirangud, hind, juhendamise vajadus, sotsiaalne keskkond ning füüsiline ja digitaalne ligipääsetavus). Seejärel võrdlesime,

kuidas samad teemad avaldusid erinevate demograafiliste gruppide puhul.

Analüüsi eesmärk ei olnud hinnata üksikuid teenusepakkujaid, treenereid või rajatisi, vaid tuvastada vallaüleseid kasutajakogemuse mustreid ja teenuste arendamise võimalusi.

Uuringu tulemused ei ole statistiliselt üldistatavad kogu Põltsamaa valla elanikkonnale. Nende väärtus seisneb kogemuste põhjuste, seoste ja korduvate otsustusmustrite avastamises.

Kõik intervjuud ja fookusgrupid salvestasime osalejate eelneval nõusolekul ning transkribeerimise käigus anonümiseersime. Tulemusi käsitlesime samuti anonüümselt.

Väikese kogukonna tõttu vältisime raportis detaile, mis võimaldaksid osalejaid kaudselt tuvastada.

Uuringu tulemused

Intervjuudest ja fookusgruppidest joonistub välja mitmekesine pilt. Põltsamaa vallas on aktiivse vaba aja veetmiseks arvestatav hulk kohti, tegevusi ja tugevaid eestvedajaid, kuid inimeste tegelik osalemine sõltub vähem pelgalt pakkumise olemasolust ning rohkem sellest, kas võimalus sobitub nende igapäevaellu. Kättesaadavust kujundavad samaaegselt asukoht, transport, ohutu liikumistee, kellaaeg, pere- ja töökohustused, info leitavus, tegevuse tajutud raskusaste ning tunne, kas inimene on sinna päriselt oodatud.

Kvalitatiivse uuringu tulemusi tuleb käsitleda korduvate mustrite ja toimemehhanismidena, mitte hinnanguna sellele, kui suur osa valla elanikest üht või teist arvamust jagab. Allpool toodud tähelepanekud koondavad teemad, mis kordusid eri vanuses, erineva aktiivsustaseme ja eri piirkondades elavate osalejate lugudes. Tsitaadid on anonümiseeritud ning selguse huvides kohati lühendatud, säilitades algse mõtte.

Kuidas me käsitlesime “aktiivsust”?

Uuringu kontekstis, avasime inimestega vesteldes aktiivse ajaviite mõistet mitme erineva nurga alt. Esmalt arutasime, miks

inimesed otsustavad veeta aega n.ö. kodust väljas. Selles kategoorias oli lisaks sportlikumale tegevuse kõne all ka muu organiseeritud ajaviide - näiteks kultuurisündmused, käsitöö huviringud jms. Teiseks vestlesime liikumisega seotud tegevustest, seda nii organiseeritud tegevusest (regulaarsed trennid, üritused), kui ka omapäi liikumisest.

Läbi sellise käsitluse õnnestus meil paremini avada selle uuringu fookusteemasid ja vastata uurimisküsimustele.

Üldised tähelepanekud

Osalemine on olukorrast sõltuv. Inimene ei ole püsivalt „aktiivne” või „mitteaktiivne”; aktiivsus muutub eluetapi, tervise, töökoormuse, hooaja ja pereolukorra järgi.

Olemasolu ei võrdu kättesaadavusega. Tegevus võib vallas olemas olla, kuid jääda inimese jaoks kasutamatuks transpordi, vahemaa, kellaaegade, ruumikasutuse või turvalise ühenduse puudumise tõttu.

Info kättesaadavus soosib juba võrgustunud inimesi.

Facebook ja suust-suhu leviv info jõuavad hästi nendeni, kes oskavad õigeid lehti jälgida või tunnevad õigeid inimesi; uustulnukad ja vähem aktiivsed inimesed jäävad kergemini kõrvale.

Inimene on teenuse keskne osa. Isiklik kutse, kaaslane, grupp ja tugev juhendaja aitavad ületada esimese sammu ning hoiavad osalemist järjepidevana.

Algaja vajab selget ja turvalist sisenemist. Kui tegevus tundub mõeldud sportlastele, liiga raske või hindav, ei pruugi inimene üldse proovida. Proovitund, taseme kirjeldus ja toetav vastuvõtt vähendavad seda barjääri.

Pakkumises on eluetapipõhised lüngad. Eriti nähtavad on 14+ noorte, tööealiste keskealiste ning aktiivsemate seenioride vajadused, mis ei mahu hästi laste treeningute ega väga rahulike seenioritegevuste vahele.

Üksiktegevusest olulisem on terviklik teenus. Info, registreerimine, transport, ruum, juhendamine, operatiivteated ja jätkamise võimalus peavad toimima koos; ühe lüli katkemine lõpetab sageli kogu osalemisteedonna.

Aktiivsus ei ole püsiv isikuomadus, vaid elukorralduse tulemus

Osalejate lood ei toeta lihtsat jaotust aktiivseteks ning mitteaktiivseteks elanikeks. Sama inimene võib ühel perioodil käia mitu korda nädalas trennis või osaleda võistlustel, kuid

järgmisel perioodil liikuda vähe, sest töökoormus, laste eest hoolitsemine, tervis, kolimine või juhendatud tegevuse katkemine muudab päevakava. Teisalt võivad end väheaktiivseks pidavad inimesed teha aiatöid, kõndida, sõita rattaga, renoveerida maja või veeta lastega palju aega õues.

Aktiivne vaba aeg on seega laiem kui organiseeritud sport. Liikumise väärtust kirjeldati eelkõige parema enesetunde, pinge maandamise, vaimse taastumise ja kodusest või tööalasest keskkonnast väljumise kaudu. Võistluslik tulemus oli oluline vaid osale osalejatest. Paljude jaoks oli keskne tunne, et pärast liikumist on keha ja meel paremas seisus, isegi kui alustamine nõuab pingutust.

„Kui sa selle ringi või võimlemise või ujumise oled ära teinud, oled veel väsinud, aga oled õnnelik. [...] Pärast tagasi tulles oled kordades paremas meeleolus ja paremas tujus.”

See tähendab, et liikumise toetamisel ei saa eeldada valmis ja püsivat motivatsiooni. Motivatsioon tekib sageli tegevuse käigus ning vajab igapäevaelus konkreetset kohta, rutiini või välist kakkulepet. Eriti maal ja kodukontoris töötades ei teki loomulikkude argiliikumist samal määral kui linnalises keskkonnas.

„Maal elades peab liikumiseks eraldi aega võtma, sest ma ei saa näiteks poodi jala minna – pood on kuue kilomeetri kaugusel. Seetõttu planeerin Põltsamaal oma päevakavasse eraldi aja, mil pean liikuma.”

Võimalus on inimese jaoks olemas alles siis, kui ta pääseb sinna ja tagasi

Kõige läbivam erinevus osalejate kogemustes oli vahe formaalse olemasolu ja tegeliku kättesaadavuse vahel. Põltsamaa linnas elav inimene saab osa tegevusi läbida jalgsi või rattaga ning tal on lihtsam valida mitme asukoha vahel. Äärepiirkondades tähendab sama tegevus eraldi autosõitu, vabatahtlikku autojuhi leidmist või sõltumist bussiajast, mis ei pruugi treeningu alguse ega lõpuga kattuda.

Takistuseks ei ole vahemaa iseenesest. Kättesaadavust vähendavad katkendlikud või puuduvad kergliiklusteed, tihe raskeveokite liiklus, valgustamata lõigud, talvine hooldus, hilise tagasisõidu puudumine ning tunne, et üksi pimedas liikuda ei ole turvaline. Seetõttu tekib valla eri piirkondades sisuliselt erinev teenusetase. Mõne piirkonna elanik valib Põltsamaa asemel lähemal asuva Jõgeva, Tartu või Paide; teine loobub tegevusest üldse.

„Mina ütlen ära, et Puurmani inimene ei hakka minema Põltsamaale ühtegi trenni. [...] Pigem ma arvan, et ta ei teegi siis mitte midagi.”

Ka auto olemasolu ei kaota barjääri täielikult. Kui osalemine nõuab pärast tööpäeva eraldi sõitu, muutub tegevus suureks ettevõtmiseks. Väsimus, kodused tööd ja pere vajadused

kaaluvad sel hetkel sageli kavatsuse üles. Kättesaadavus on seega ühtaegu geograafiline, ajaline ja psühholoogiline.

Info liigub, kuid jõuab eelkõige nendeni, kes juba teavad, mida ja kust otsida

Facebook oli peaaegu kõigis rühmades peamine infokanal. Jälgiti Põltsamaa Elu gruppi, valla, kultuurikeskuste, noortekeskuse, kooli, Kuningamäe ja konkreetsete klubide lehti. Nooremad nimetasid lisaks enda jaoks olulisteks infokanaliteks Instagrami, TikToki, Snapchati ja Stuudiumi. Paberplakatid, teadetetahvlid ja vallaleht olid olulisemad neile, kes sotsiaalmeediat ei kasuta või liiguvad regulaarselt kohtades, kus kuulutusi märgatakse.

Probleem ei ole niivõrd info täielik puudumine, vaid selle killustatus, juhuslikkus ja ebaühtlane ajastus. Facebooki algoritm võib näidata teadet liiga hilja või üldse mitte. Vallaleht kajastab osalejate hinnangul liiga sageli juba toimunud sündmusi. Regulaarsed tegevused on eri asutuste ja eestvedajate lehtedel ning inimene peab sageli teadma tegevuse või grupi nime enne, kui ta seda otsida oskab.

„Kõik asjad Põltsamaal ongi nii, et kes teab, see teab.”

Selline süsteem soosib kohalikke ja hästi võrgustunud inimesi. Uustulnuk, pendelrändaja, kodukontoris töötaja või inimene, kelle lapsed enam koolis ei käi, ei pääse samasse infovõrgustikku. Ühtset vaadet sooviti mitte ainult sündmuste, vaid ka püsivate treeningute, ringide, tasemete, sihtrühmade, hindade, kontaktide ja muudatuste kohta. Samuti vajavad eri sihtrühmad sama info dubleerimist erinevates kanalites.

„Üks koht on see, et ma tahaksin, et info läheks ühte kohta. [...] Nii oleks kõige lihtsam eristada.”

Isiklik kutse, seltskond ja juhendaja toimivad osalemise taristuna

Paljud osalemisteedkonnad algasid mitte avalikust kuulutusest, vaid tuttava, kolleegi, pereliikme või treeneri kutsest. Isiklik kutse vähendab ebakindlust, annab esimesele korrale kaaslaste ning kinnitab, et tegevus on jõukohane. Kutse ei asenda inimese enda huvi, kuid aitab kavatsusel muutuda reaalseks osalemiseks.

„Kui keegi väga kutsub, siis võiks proovida, aga tegevus peab mulle endale ikka meeldima.”

Jätkamist toetab sotsiaalne vastutus. Kui inimene teab, et partner, meeskond või väike rühm arvestab temaga, on puudumine raskem kui iseseisva plaani edasilükkamine. Grupp pakub lisaks suhtlust, turvatunnet ja kogukonda kuulumist.

Samas ei eelista kõik ühistegevust: osa osalejaid soovib joosta, kõndida või treenida üksinda. Seetõttu on oluline eristada kaasamise võimalust ja kohustuslikku grupiformaati.

Juhendaja mõju ulatub tehnilisest õpetamisest palju kaugemale. Tugev juhendaja loob rutiini, kohandab tegevust tervises seisundi ja võimekuse järgi, hoiab kvaliteeti, tekitab usaldust ning kujundab rühma kultuuri. Mitmes loos katkes pikaajaline tegevus juhendaja lahkumise, haigestumise või pensionile jäämise järel. Teisalt loobus inimene ka siis, kui juhendaja lähenemine oli liiga survestav või tegevuse tase ei vastanud ootustele.

„Kui on tegemist tugeva juhendajaga – ma ütlen otse välja, kõik hakkab juhendajast. [...] See tegevus ongi see, mis hoiab sind rajal.”

Esimese korra lävend on kõrge ning tegevus peab tunduma jõukohane

Mitmed tegevused paistavad väljastpoolt kinnise või edasijõudnutele mõeldud maailmana. Põltsu Sörki, suusavõistlusi, jõusaali või ringtreeningut seostati kohati inimestega, kes on juba heas vormis ja oskavad. Inimene, kes kahtleb oma võimekuses, kardab kukkuda, ei tunne tehnikat või ei soovi teiste hinnanguid, võib loobuda juba enne esimest proovikorda.

„Diivanilt püsti tõusmine on kõige raskem.”

Proovitund, algajate grupp, kõnd-jooks formaat, varustuse laenus, juhendaja esmane nõuanne ning tegevuse koormuse selge kirjeldus aitavad seda lüvendit vähendada. Esimesel kohtumisel on oluline saada eduelamus, mitte toetus sellest, et inimene ei sobi. Eriti laste puhul peeti normaalseks eri alade proovimist ja hilisemat valikut, mitte kohest pikaajalise kohustuse võtmist.

Ka kommunikatsioon kujundab sobivustunnet. Kui kuulutus nimetab distantssi, tempot, taset, vanust ja alternatiivseid osalemisviise, saab inimene end tegevusse ette kujutada. Kui info piirduv ainult ürituse nime ja ajaga, täidab inimene lüngad oma oletustega ning need oletused võivad olla tegelikust võimalusest piiravamad.

Pakkumine ei kata kõiki eluetappe ja aktiivsustasemeid võrdselt

Osalejad tajusid, et kõige selgemalt on struktureeritud võimalused kooliealistel lastel, eriti alates umbes seitsmenda eluaastast, ning osal seenioridel. Samal ajal ilmnes mitu „vahepealset“ rühma. Umbes 14-aastaseks saades väheneb noortele sobivate treeningrühmade ja kogunemiskohtade valik. Noortekeskust tajuvad vanemad teismelised sageli nooremate laste ruumina ning neil puudub siseruum, kus lihtsalt koos olla.

„Olen täpselt kuskil vahepeal. Midagi teha on, aga otseselt midagi sellist, mida päriselt teha tahaksin, ei ole.“

Sarnane vahe tekib tööelistel ja aktiivsematel seenioridel. Keskealine inimene ei pruugi leida õhtust juhendatud võimlemist või algajate jõutreeningut. Värskest pensionile jäänud inimene võib olla aeroobika jaoks liiga aeglane, kuid toolivõimlemise jaoks liiga heas vormis. Rahulik 50+ võimlemine, mõõduka koormusega treening, naiste juhendatud jõusaaliaeg ning terviseprobleemidega arvestav tegevus kerkisid korduvalt esile.

„Meil on tegevused lastele ja väga vanadele, aga vahepealsele rühmale ei ole mitte midagi ning nad peavad endale ise tegevust otsima.“

Noorte puhul ei piirdu vajadus spordiga. Mainiti digi-, disaini-, programmeerimis-, filmi- ja lauamängutegevusi ning praktilisi suviseid kursusi. Üldisem leid on, et aktiivne vaba aeg peaks hõlmama ka loovat, sotsiaalset ja õppimisega seotud tegevust, mitte ainult traditsioonilisi treeninguid.

Lapse osalemine on terve pere logistika- ja otsustamisteed

Lapsevanemate jaoks ei ole treening üks isoleeritud tund nädalas. Selle ümber paiknevad kooli- ja muusikakooli tunniplaan, õdede-vendade tegevused, vanemate tööajad,

transport, võistlused, esinemised, toit, varustus ja lisakulud. Mitme lapsega peres võib suur osa õhtust kuluda eri suundades sõitmisele või järgmise treeningu ootele. Seetõttu võib sisult sobiv ja taskukohane tegevus pere jaoks siiski kasutamatuks jääda.

„Transport, meelepidamine ja pidev meeldetuletamine nõuavad palju planeerimist: kes tuleb koolist, kes kellele järele jõuab ja kas vajalikud asjad on kaasas. Lapsevanemana helistad üle, et kas sa oled valmis ja kas sul on asjad koos – tegelikult on see lapsevanemale meeletu stress.”

Vanemad soovivad, et laps saaks eri tegevusi proovida ja oma huvi kujundada. Valikut mõjutavad sõbrad, treeneri sobivus, lapse iseloom, tegevuse mängulisus ja võimalus saavutada eduelamus. Samal ajal püütakse vältida ülekoormust ning olukorda, kus üks huviala neelab ootamatult pere nädalavahetused, esinemised ja kulud.

Kõrge väärtusega lahendustena kirjeldati valla korraldatud spordibussi, teiste vanematega sõitude jagamist, treeneri operatiivset Messengeri või e-posti kanalit, Stuudiumi-laadset ülevaadet ning võimalust osalus lepingut lõpetamata ajutiselt pausile panna. Need näited näitavad, et pere vajadus ei ole ainult uus treening, vaid koordineeritud ja paindlik teenus.

Taristu on tugevus, kuid teenus katkeb koordineerimise ja järjepidevuse nõrkustes

Kuningamäe tervise- ja suusarajad, kallasrada, wakepark, discgolf, välijõusaalid, mängu- ja palliväljakud ning mitme väiksema keskuse saalid moodustavad tugeva aluse. Inimesed kasutavad neid iseseisvalt, perega ja külalistele kodukoha tutvustamiseks. Uus või kvaliteetselt hooldatud taristu tekitab uudishimu ning võib tuua liikuma eri vanuses inimesi. Samas kirjeldati taristut katkendliku süsteemina. Kergliiklusteed ei ühenda alati külasid linnaga, saalide ajad on ajalooliselt kinnistunud, uutel tegevustel on raske sobivat aega leida ning linnas elav inimene ei pääse õhtul Pisisaarde või Pajusisse. Ühe koha ülekoormus ja teise koha vähene kasutus eksisteerivad kõrvuti. See osutab vajadusele käsitleda ruume, graafikuid ja transporti ühe võrgustikuna.

Järjepidevuse probleem puudutab ka tegevusi. Mitmes loos oli nõudlus alguses suur, kuid juhendaja kadumise, osalejate hooajalise vähenemise või korraldaja kiire loobumise järel tegevus lõppes. Inimene, kes vajab otsuse küpsemiseks mitut kokkupuudet, võib selleks ajaks avastada, et võimalust enam ei ole.

„Vahel kulub sul aega, et mõelda, kas tahaksid minna, ja selleks ajaks, kui oled otsustanud minna, seda tegevust enam ei ole.”

Seetõttu ei ole peamine arendusküsimus ainult see, milline uus objekt või treening luua. Sama oluline on, kes seda veab, kui kaua algatusele aega antakse, kuidas osalejaid korduvalt

kutsutakse ning kuidas tagatakse tegevuse jätkumine juhendaja või hooaja vahetumisel.

Elanikud ootavad nähtavat järeltegevust, mitte üksnes uusi algatusi ja uuringuid

Intervjuudes kõlas ettevaatlikkus uuringute, lubaduste ja projektipõhiste algatuste suhtes. Osalejad on varem kogenud, et arvamusi kogutakse, tegevusi tutvustatakse või mõni võimalus käivitatakse, kuid hiljem ei ole selge, mis ettepanekutest sai. See vähendab usku, et osalemisel ja tagasisidel on mõju.

„Tahaks loota, et me ühe korra kuhugi lõpp-punkti jõuaksime. [...] Küsimus on valla enda poolt: aga kuidas see edasi läks ja mis sellest muutus?”

Üldpildis ei oodata vallalt ainult rohkem tegevusi. Oodatakse süsteemsemat juhtimist: tulevikku vaatavat infot, eri korraldajate kalendrite koordineerimist, ruumide läbipaistvat kasutust, piirkondliku ebavõrdsuse vähendamist, eestvedajate toetamist ja tagasisidet tehtud otsuste kohta. Usaldus tekib siis, kui elanik näeb, kuidas tema vajadus seostub konkreetse muudatuse, prioriteedi või põhjendatud otsusega.

Peatüki keskne järeldus on, et Põltsamaa valla aktiivse vaba aja valdkonnas ei ole peamine puudujääk üksnes võimaluste arv. Suurim arenguruum asub olemasolevate võimaluste ühendamises terviklikuks, nähtavaks ja ligipääsetavaks

teenuseks. Inimese seisukohalt peab kogu teekond - võimaluse märkamisest esimese proovikorrani ja sealt püsiva harjumuseni - olema arusaadav, jõukohane ja tema igapäevaeluga ühitatav.

Tähelepanekud demograafiliste rühmade järgi

Alljärgnevalt on kokku võetud peamised tähelepanekud nelja demograafilise rühma kohta: väiksemate laste vanemad, gümnaasiuminoored, eakad ja erivajadustega inimesed..

Lastega pered

Lastega perede puhul jääb vanema enda liikumine ja huvitegevus sageli tagaplaanile. See peab mahtuma laste trennide ja muude kohustuste vahele või jääb ajapuuduse tõttu sootuks ära. Peamiste takistustena kordusid intervjuudes ajapuudus, väsimus ning laste sõidutamisega seotud logistika.

Vanemate osalemise otsust (nii enda, kui ka lapse oma) toetavad kõige enam kindel struktuur, juhendaja ja kodulähedane toimumiskoht. Samal ajal muudab see tegevused haavatavaks: kui juhendaja lahkub, võib kaduda ka kogu tegevus. Näiteks

lõppes mitme osaleja pilates juhendaja tegutsemise katkemise tõttu.

Lastega pered ootavad rohkem lahendusi, mis arvestaksid kogu pere ajakasutusega. Sobivate näidetena nimetati vanema ja lapse ühistegevusi, vanematele mõeldud liikumisvõimalusi laste treeningu ajal ning kohalikke laste võistlusi. Oluline on ka mõistlik hind (sh tervikuha - hinna alla liigitatakse ka kaasnevat kulu, sh varustus, osalemine võistlustel vms).

Info jõuab peredeni eelkõige laste treeningute Facebooki gruppide, kooli või lasteaia ning teiste lapsevanemate kaudu. Korduvalt mainiti ka sobivate ruumide ja treeninguaegade valiku nappust.

Noored

Noorte intervjuudes kordus kõige selgemalt vanusest tulenev tühimik kohalikus huvitegevuses. Organiseeritud tegevusi leidub peamiselt kuni 12-13 aastastele, kuid vanemaks saades valik aheneb märgatavalt. Mitme noore sõnul ei ole nende vanuserühmal kohapeal enam kuigi palju teha.

Tegevustes osalemist mõjutab tugevalt ka järjepidevuse puudumine. Kui treener lahkub või kohalik võistkond laguneb, lõpeb sageli ka noore senine harrastus.

Need noored, kes soovivad tegeleda mõne alaga tõsisemalt või enda võimetele sobival tasemel, liiguvad sageli vallast välja. Kui sobivat organiseeritud tegevust ei ole, leiavad noored endale ise alternatiive, näiteks käivad jooksmas või jõusaalis.

Info liigub noorteni peamiselt Instagrami, TikToki, harvem ka Facebooki kaudu. Samas on oluliseks infoallikaks ka noortekeskus. Sündmuste info liigub sõprade kaudu.

Kõige konkreetsemate soovidenäidetena nimetati selgelt oma vanuserühmale mõeldud tegevusi, konkreetsematest aladest - padeliväljakut ning püsivalt avatud siseruumi, kus saaks ka ilma ette planeeritud tegevuseta lihtsalt koos olla. Sellise koha puudumist tunnetatakse eriti talvel.

Eakad

Eakate kogemused jagunevad üsna selgelt kaheks. Ühe rühma moodustavad aktiivsed ja iseseisvad seeniorid, kes on valmis sobiva tegevuse nimel sõitma ka teistesse linnadesse. Näiteks käib üks tennisemängija mitu korda nädalas Tartus, Türil ja Paides. Teise rühma kuuluvad inimesed, kelle varasem aktiivsus on vähenenud või kadunud, sest puudub sobiv kaaslane või tugev eestvedaja.

Sarnaselt noortega tunnetavad ka eakad vanusest tulenevat tühimikku. Olemasolevaid tegevusi tajutakse sageli noorematele

suunatuna ning võõristust väljendab hästi intervjuudes kõlanud mõte, et „ei taha minna noortega“. Ääremaal elavate eakate puhul võib igapäevane liikumine ja teenuste kasutamine olla suunatud hoopis naabervalla poole, kui sinna pääseb lihtsamini.

Paljud eakad eelistavad iseseisvaid ja mõõduka koormusega tegevusi, nagu jalutamine, aiatöö või metsas käimine, ning on sellise eluviisiga rahul. Osalemist piiravad energiapuudus, tervis ja sobiva seltskonna puudumine. Mõnes intervjuus väljendati ka rahulolematust selle üle, et info ürituste ja tegevuste kohta jõuab kohale liiga hilja.

Erivajadusega inimesed

Liikumispuudega inimeste kogemused näitavad, et ligipääsetavus moodustab omaette takistuse, mida ei saa taandada üksnes elukoha kaugusele. Ka kesklinnas elamine ei taga, et inimene saab tegevustes osaleda.

Samuti ilmnes, et inimese tegelikud võimalused ei sõltu ainult puudest, vaid suurel määral tema käsutuses olevatest ressurssidest ja tugivõrgustikust. Isolatsioon, majanduslikud raskused ja transpordi puudumine on mõne osaleja puhul viinud selleni, et ta jääb tegevustest peaaegu täielikult kõrvale. Samal ajal sotsiaalse tugivõrgustiku olemasolu annab võimaluse

osaleda aktiivselt kultuurielus. Sarnase füüsilise piirangu juures võivad inimeste tegelikud võimalused seega olla väga erinevad.

Aktiivses spordis osaletakse vähe või üldse mitte. Selle asemel valitakse tegevused, mis on olemasolevates tingimustes kättesaadavad: tehakse ratastooliga ringe, vaadatakse vabaõhuüritusi või treenitakse kodus.

Praktilised vajadused on seejuures väga konkreetsed: ligipääsetav keskkond ja tualett, sobiv transport mõlemas suunas, saatja või tugisik ning harvem rahaline abi osalemise võimaldamiseks.

Selle sihtrühma osalemist mõjutab tugevalt ka ilm, sest näiteks elektrilise ratastooliga ei ole vihmase ilmaga võimalik turvaliselt liikuda.

Üldjuhul ei ole peamine probleem info puudumine. Teave võib inimeseni jõuda, kuid füüsilised, transpordi- või majanduslikud takistused ei võimalda tal tegevusest osa võtta.

Persoonad

Käesolevas peatükis esitatud Persoona profiilifilid põhinevad kvalitatiivse kasutajauuringu käigus kogutud intervjuude ja fookusgruppide andmetel ning neis kordunud vajadustel, hoiakutel, motivatsioonidel ja takistustel. Profiilid ei kirjelda üksikuid uuringus osalejaid ega ole seostatavad konkreetsete inimestega, vaid koondavad eri intervjuudes ilmnenu sarnasused peamisteks kasutajate arhetüüpideks. Nende eesmärk on muuta uuringutulemused praktiliselt rakendatavaks ning aidata mõista, millised tegurid suunavad erinevate inimtüüpide valikuid, osalemisvalmidust ja infokäitumist.

Persoonade profiilide loomisel on aluseks persoonamaatriks - analüütiline tööriist, mis keskendub demograafiliste tunnuste asemel inimeste psühhograafilistele profiilidele ehk nende motivatsioonile, hoiakutele, vajadustele, harjumustele ja tajutud takistustele. Persoona maatriksi eesmärk on määratleda tegelikud tegurid, mis kujundavad erinevate inimtüüpide otsustumusteid ning mõjutavad nende valmisolekut tegevustes osaleda.

Selline lähenemine aitab mõista, miks võivad sarnase vanuse, elukoha või perekondliku taustaga inimesed teha erinevaid

valikuid, ning võimaldab kujundada teenuseid, kommunikatsiooni ja osalemisvõimalusi lähtudes inimeste tegelikust käitumisest ja vajadustest.

Maatriksil paiknevad profiilid kirjeldavad seega uuringuandmetest esile kerkinud peamisi arhetüüpe, mitte järgalt piiritletud sihtrühmi: üks inimene võib olenevalt eluetapist, tegevusest või olukorrast kanda mitme profiili tunnuseid või liikuda aja jooksul ühest profiilist teise. Profiilid pakuvad ühist raamistikku, mille abil hinnata, kellele olemasolevad võimalused hästi sobivad, kes vajab rohkem teavet või julgustust ning kelle osalemist piiravad praktilised või sotsiaalsed takistused.

Persoonamaatriks

Selleks, et mitmekesiste narratiivide alusel tekiks selge arusaam, millised tegurid tegelikkuses mõjutavad inimeste otsustus- ja käitumismustreid, teostasime põhjalikku andmete analüüsi ning selgitasime välja, milliste kvalitatiivsete tunnuste vahel on seos kõige suurem.

On oluline rõhutada, et profiilide kaardistamiseks ei võtnud me aluseks teadlikult sotsiaaldemograafilisi andmeid (vanust, elukohta jms), kuigi need võivad tunduda esmapilgul korrelatsioonis käitumisega. Põhjus on selles, et vanus ja elukoht kirjeldavad inimese tunnuseid, kuid ei seleta, miks ta ühtemoodi

käitub ja teistmoodi mitte. Meie eesmärk oli aru saada just otsustusloogikast, ehk sellest, millest päriselt sõltub, kas/kuidas inimene aktiivselt vaba aega veedab. Vestluseid analüüsid tulid esile kaks tegurit, mis kordusid peaaegu igas vestluses ja mida kombineerides joonistuvad välja selged persoonaprofiilid.

X-telg: kui suur on takistus tegevuse ja inimese vahel

Esimene telg kirjeldab ligipääsu, ehk seda, kui palju vaeva tuleb inimesel näha, et tegevuseni üldse jõuda. Selajuures takistused võivad olla erinevat laadi: nt transpordi puudumine, füüsiline liikumise piirang, oskuste puudumine ja kõik muu, mis objektiivselt segab osavõttu.

Vasakus telje otsas on maksimaalne takistus. Sinna kuuluvad inimesed, kes elavad valla äärealadel, kellel ei pruugi olla autot või kelle jaoks bussiajad lihtsalt ei sobi kokku, ning kohad, kus puuduvad ohutud kergliiklusteed.

Paremas servas on madal takistus. Seal on inimesed, kes elavad keskuses või kellel on auto, nii et soovitud tegevus jääb sisuliselt käeulatusse.

Y-telg: sisemine või väline motivatsioon liikuda

Teine telg kirjeldab motivatsiooni allikat, ehk seda, mis inimest päriselt tegutsema paneb. Ülemises telje otsas on need, kes

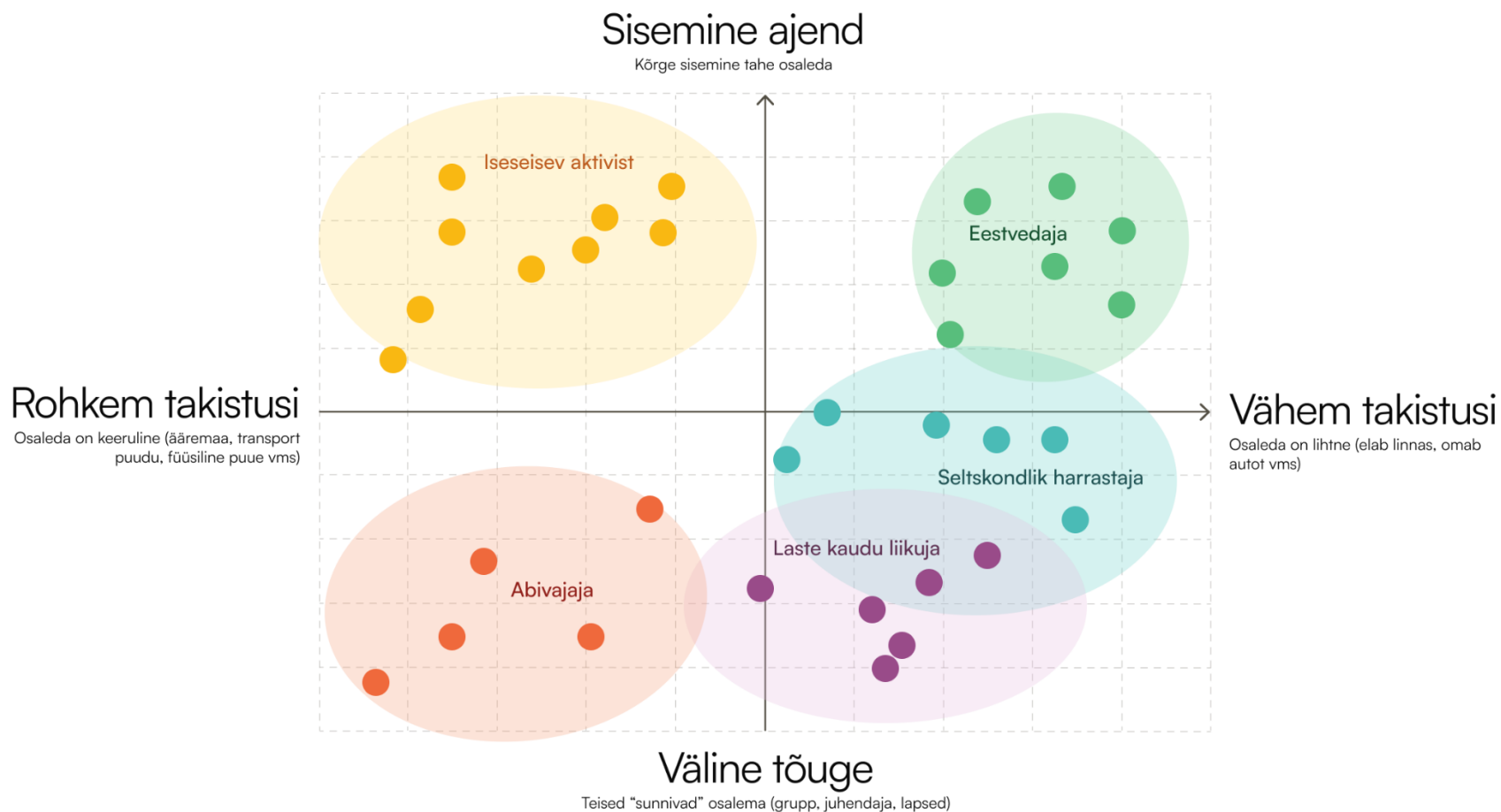
liiguvad ise, oma enda soovist, ilma välise sunni või kohustuseta. Nemad lähevad jooksmas, rattaga või suusatama omal algatusel, otsivad info ise üles ega vaja selleks kedagi teist.

Alumises servas on need, kelle osalemine sõltub välisest "jõust". Nemad vajavad kaasa kutsujat, seltskonda, kindlat juhendajat, fikseeritud kellaaega või liiguvad ainult oma laste tegevuste kaudu.

See vahe kirjeldab, miks üks inimene tegutseb ka võimaluste nappuse olukorras, samal ajal kui teise harrastus katkeb niipea, kui tekib mõni takistus.

Kahte telge omavahel kombineerides ning märkides tekkinud matriksile punktidenägemise uuringus osalenud joonistuvad välja viis selget persoonaprofiili.

Persoona maatriks



Eestvedaja

Liigub omal algatusel, tunneb võimalusi ja tõmbab teisi kaasa.

Taust

Elab enamasti keskses või hea ligipääsuga asukohas. Liikumine on osa identiteedist. Tunneb kohalikke võimalusi ja inimesi. On aktiivne osaleja, mõnel juhul võtab organiseeritud tegevuse puudumisel korraldaja rolli.

Infoteekond

Avastus

võrgustik, otsekontaktid ja Facebook

Otsus

kiire, kui koht ja aeg on tehtavad

Operatiivinfo

otsene grupikanal, sageli on ta ise info levitaja

“

Kui midagi pole, siis panen ise asja käima, aga kõike ei saa üksi kanda.”

“

Ma tunnen inimesi; abi vajan pigem korraldamisel kui info leidmisel.”

Emotsionaalselt

Liikumine annab energiat, eneseteostust ja kogukonnatunnet.

VS

Ratsionaalselt

Planeerib oma aega aktiivsuse ümber ning loob vajadusel võimalused ise.

Kuidas liikumisotsus sünnib

- Liigub tavaliselt omal algatusel ja otsustab osalemise või tegevuse kiiresti.
- Hooaeg mõjutab pigem tegevuse liiki kui osalemist.
- Harrastuse katkestus tekib vigastuse, elumuutuse või korralduskoormuse kuhjumisel.

Osalemise miinumtingimused

- Selge kontaktisik
- Lihtne broneerimine (ruum, varustus, vms)
- Hoomatav eelarve
- Tunnustus ning õigus otsustada
- Aktiveerimist või veenmist ei vaja

Mis paneb liikuma

- Sisemine harjumus ja tervis
- Seltskond ning ühine eesmärk
- Uus väljakutse või võistlus
- Võimalus ja volitus ise korraldada

Mis peatab liikumise

- Ruumide ja asjaajamise keerukus
- Vastutuse jäämine ühele inimesele
- Eestvedamise järelkasvu või kaasvedaja puudumine
- Vigastus või pikaajaline ülekoormus

Väärtus

Teenuselubadus

Vald eemaldab korraldusbarjäärid, toetab eestvedajaid ja aitab luua kaasvedajate ringi.

Mida mitte teha

Anda püsiv vastutus vaikimisi tasuta ühele vabatahtlikule.

Eduka teekonna tunnus

Algatus kestab üle hooaja ja sellel on vähemalt kaks eestvedajat.

Iseseisev aktivist

Tahab liikuda ja teeb seda, aga kaugus sunnib "pendeldama" või üksi kohanema.

Taust

Elab keskusest väljas ja on motiveeritud, kuid iga grupitegevus nõuab logistilist korraldust. Kui muud võimalused puuduvad, siis on valmis iseseisvalt aktiivset aega veetma (jooks, rattasõit). Auto, buss, turvaline kergliiklustee ja ka tagasisõidu võimalused määravad, kas lahendus on realistlik.

Infoteekond

Avastus

aktiivne otsing Facebookist, vallalehest ja tuttavatelt

Otsus

alles pärast sõiduaja ja tagasipääsu kontrolli

Operatiivinfo

vajab varajast teadet muudatustest

66

"Bussiaeg ja treeninguaeg ei klappinud, nii jäigi minemata."

66

"Kui kohalikku trenni ei ole, teen ise - kuni logistika liiga raskeks muutub."

Emotsionaalselt

Aktiivne ajaviide on tähtis, aga pidev logistiline kohanemine väsitab.

VS

Ratsionaalselt

Võrdleb sõiduaega, hinda, kellaaega ja turvalist tagasiteed.

Kuidas liikumisotsus sünnib

- Kaalub ka alternatiive, sageli kasutab varuplaani.
- Eelistuste järjekord: kohalik organiseeritud tegevus → iseseisev tegevus → naabervalla võimalus → loobumine.
- Talvel tõuseb pimeduse, libeduse ja ühenduste tõttu osalemispingutuse tase järsult.

Osalemise miinumtingimused

- Turvaline edasi-tagasi teekond
- Ajakavaga sobiv ühendus
- Paindlik lahtiolek ning vajadusel vahendite laenutus
- Hinnata tuleb sõiduaega, mitte vallapiiri

Mis paneb liikuma

- Sisemine motivatsioon
- Paindlik või teistest mitte sõltuv tegevus
- Toimiv ja usaldusväärne edasi-tagasi ühendus
- Naabervalla praktilisem võimalus

Mis peatab liikumise

- Bussiaja ja treeningu sobimatus
- Pikk sõiduaeg
- Pime ja ebaturvaline teekond
- Pidevast logistikast tekkiv väsimus

Väärtus

Teenuselubadus

Osalemine on võimalik turvaliselt ja mõistliku kogukuluga (sh aeg).

Mida mitte teha

Reklaamida fikseeritud ajaga tegevust ilma ligipääsu ja tagasisõitu lahendamata.

Eduka teekonna tunnus

Inimene saab osaleda korduvalt ilma erandliku sõidukorralduseta.

Seltskondlik

Osaleb hea meelega, kui on grupp, juhendaja ja kindel aeg - muidu jääb soiku.

Taust

Elab enamasti hea ligipääsuga kohas ja tahab aktiivselt aega veeta, kuid harjumus püsib üksnes siis, kui olemas on sotsiaalne sidusus kaasharrastajatega või juhendajaga. Võõrasse või liiga sportlikuna näivasse gruppi sisenemine võib olla raske, hindab tegevuse sobivust "temasugustele" enne liitumist.

Infoteekond

Avastus

tuttav, kolleeg, pereliige või Facebook

Otsus

usaldusväärse inimese soovitus ja proovitud

Operatiivinfo

otsene grupikanal ning kiire teade ärajäämisest

“

Mulle meeldib, kui keegi on kõrval ja ütleb, et lähme.”

“

Kui mitu korda järjest ära jäi, kadus rütm ja üksi tagasi ei läinud.”

Emotsionaalselt

Koos tegutsemine loob kuuluvuse, üksi kaob hoog ja on lihtne leida põhjust osalemine vahele jätta.

VS

Ratsionaalselt

Eelistab kodulähedast, usaldusväärset ja etteaimatavat teenust.

Kuidas liikumisotsus sünnib

- Liitub, kui pakkumine ütleb selgelt, et algaja on oodatud, ning proovimine ei seo pikaks ajaks.
- Esimesed nädalad ja pausijärgne tagasitulek on kriitilised
- Juhendaja või kaaslaste kadumine võib rutiini lõpetada.

Osalemise miinumtingimused

- Algajatele sobiv tasemekirjeldus
- Proovitud
- Võimalus tulla kaaslasega
- Pädev juhendaja ning stabiilne aeg ja koht

Mis paneb liikuma

- Kaaslane või isiklik kutse
- Pädev ja toetav juhendaja
- Kindel nädalakava
- Proovitud ja algajasõbralik sõnum

Mis peatab liikumise

- Juhendaja või kaaslaste kadumine
- Tegevuse kolimine või ajamuutus
- Ebaselge tase ja hirm mitte sobituda
- Mitme järjestikuse korra ärajäämine/puudumine

Väärtus

Teenuselubadus

Inimene tunneb end oodatuna ja saab pärast katkestust tagasi tulla.

Mida mitte teha

Jätta muljet, et tegevus on ainult sportlikele või püsiliikmetele.

Eduka teekonna tunnus

Proovija osaleb ka neljandal nädalal ja naaseb pärast ärajäämist.

Laste kaudu liikuja

Enda liikumine on teisejärguline, aktiivsus käib laste tegevuste ja pere rütmi kaudu.

Taust

Lapsevanem, sageli mitme lapsega. Laps on teenuse kasutaja, kuid vanem on otsustaja, maksja, infovahendaja ja transportija. Oma liikumine paigutub pere kalendrisse või jääb ära.

Infoteekond

Avastus

kool, lasteaed, Stuudium, teised vanemad ja Facebook

Otsus

laps, vanem ja treener pärast proovimist

Operatiivinfo

üks otsene kanal aja-, võistlus- ja ärajäämisteadeteks

“

Lapse trenn peab mahtuma kogu pere, mitte ainult ühe inimese kalendrisse.”

“

Kui laps saab proovida ja talle meeldib, leiame võimaluse, kui ajad omavahel sobivad.”

Emotsionaalselt

Soovib toetada lapse huvi, olla eeskuju ja veeta perega aega.

VS

Ratsionaalselt

Optimeerib korraga aega, hinda, transporti ja õdede-vendade graafikuid.

Kuidas liikumisotsus sünnib

- Valik sünnib lapse huvi, proovikogemuse ja pere logistika koosmõjus.
- Kooliaasta algus on peamine liitumishetk.
- Haigused, kellaaegade muutused ja eri laste kattuvad tegevused ohustavad püsimist.

Osalemise miinumtingimused

- Vanusele ja tasemele sobivus, sobiv hind, proovivõimalus, transport ning kalender peavad olema kohe paigas ja arusaadavad.
- Mitme lapsega pere vajab kooskõlas või paralleelseid aegu.

Mis paneb liikuma

- Lapse enda huvi ja proovitud
- Ühistegevus või paralleeltegevus vanemale
- Sobivad õdede-vendade ajad
- Lühike vahemaa ja selge kogukulu

Mis peatab liikumise

- Kattuvad kooli-, trenni- ja tööajad
- Mitme lapse sõidutamislogistika
- Haigused ja ootamatud ajamuutused
- Ebaselge või suur pere kogukulu

Väärtus

Teenuselubadus

Pere saab osaleda ilma kalendrit lõhkumata ja vanemal tekib samuti liikumisvõimalus.

Mida mitte teha

Kavandada teenust ainult ühe lapse ajast vaadates.

Eduka teekonna tunnus

Laps püsib tegevuses ja pere logistiline koormus ei kasva.

Abivajaja

Soov võib olla olemas, kuid takistused kuhjuvad enne, kui osalemine saab püsivaks muutuda.

Taust

Soov võib olla olemas, kuid osalemine katkeb veel enne algust, sest aeg, transport, tervis, raha või sotsiaalse toe puudumine kuhjuvad. Takistused on erinevat laadi: aeg (nt kohustused ei võimalda püsivat aega iga nädal eraldada), liikumispiirangud (tervisest või vanusest tingituna vajavad abilist), transport (elavad kaugemas piirkonnas), vms.

Infoteekond

Avastus

usaldusisik, sotsiaaltöötaja, paberkanal, ajapuuduses ka digikanal

Otsus

pärast toe ja ligipääsu personaalset kinnitamist

Operatiivinfo

telefon või muu otsene kontakt

66

“Ma tahaksin minna, aga kohale ja tagasi saamine ei ole minu käes.”

66

“Kui keegi kutsuks ja aitaks esimese korra ära teha, oleks lihtsam.”

Emotsionaalselt

Igatsus tegevuse ja seltskonna järele võib vahelduda pettumuse ning loobumisega.

VS

Ratsionaalselt

Osaleb ainult siis, kui kogu teekond ja vajalik tugi on korraga lahendatud.

Kuidas liikumisotsus sünnib

- Ajaliselt lukustatud alamprofiil vajab paindlikku ja lühikest formaati.
- Toest sõltuv alamprofiil vajab transporti, saatjat, ligipääsetavust ja isiklikku kutset.
- Vähesse huvi näitamine ei pruugi olla tegelik soovimatus, vaid võib varjata tõrjutuse tunnet.

Osalemise miinumtingimused

- Ajaliselt lukustatud inimesele paindlik aeg ja lühiformaat
- Toest sõltuvale inimesele transport või saatja
- Ligipääsetav koht
- Jõukohane hind
- Personaalne kontakt

Mis paneb liikuma

- Kohale toodud või paindlik tegevus
- Isiklik kutse ja esimese korra tugi
- Transport, saatja ja ligipääsetavus
- Tasuta või väga soodne osalemine

Mis peatab liikumise

- Aja-, transpordi-, tervise- ja rahaprobleemide kuhjumine
- Üksindus või nõrk tugivõrgustik
- Ebaselge füüsiline ligipääsetavus
- Korduvatest ebaõnnestumistest tekkinud usukaotus

Väärtus

Teenuselubadus

Esimene ja järgmised osalemiskorrad on võimalikud ilma erakorralise pingutusega.

Mida mitte teha

Võrdsustada mitteosalemist soovimatusega või piirduda üldise plakatiga.

Eduka teekonna tunnus

Inimene jõuab kohale, naaseb ning tema kogukoormus väheneb.

Vastused

uurimisküsimustele

1. Millist väärtust elanikud sportimisest ja aktiivsest vabast ajast otsivad?

Kõige selgem läbiv leid on, et otsitav väärtus on sageli pigem sotsiaalne ja emotsionaalne kui puhtalt füüsiline. Tervis ja hea enesetunne on olulised ja neid nimetatakse tihti, kuid osalemist käivitab ja hoiab elus eelkõige koos tegemise rõõm, kuuluvustunne ja seltskond. Mitu inimest kirjeldas liikumist kui viisi vaimselt taastuda ja "pea tuulutada" ning kui kindlat rutiini, mis annab päevale struktuuri. Nende jaoks on tegevus vahend, mille kaudu saada kontakti teiste inimestega, mitte eesmärk omaette.

Otsitav väärtus erineb sihtrühmiti selgelt. Aktiivsed harrastajad ja eestvedajad näevad liikumises identiteeti ja eluviisi. Noored otsivad eeskätt lõbu, sõprade seltsi ja kuuluvust, osa neist ka saavutust ja võistlemist. Lastega pered otsivad ühist aega ja eeskuju andmist, kusjuures vanema enda liikumine on sageli teisejärguline. Eakad ja piiratud liikumisvõimega inimesed

otsivad rahulikku, jõukohast tegevust, mis pakub seltsi ja vaheldust ilma soorituse surveta.

Selle põhjal hindavad elanikud kogemuse väärtust vähem tulemuse ja rohkem sobivuse järgi: kas õhkkond ja seltskond olid sobivad, kas nad tundsid end oodatuna ning kas tase vastas nende ootustele. Tunne "see on minu jaoks" osutub sageli otsustavamaks kui tegevuse sisu.

2. Kuidas jõuab elanik sobiva sportimis- või liikumisvõimaluseni?

Info liigub peamiselt sotsiaalmeedia ja isiklike võrgustike kaudu. Kõige sagedamini nimetati Facebooki gruppe, valla veebilehte, Valla Sõnumite paberlehte ning tuttavate ja pereliikmete soovitusi. Noorte puhul lisanduvad infokanalitena Instagram, TikTok, kooli infokanalid ja noortekeskus. Kõige mõjusam kanal on suusõnaline soovitus: aktiivsed eestvedajad on ise info liikumise sõlmpunktid ja toovad teisi kaasa.

Korduvalt kõlanud probleem on info killustatus. Info on laiali paljudes kanalites, mitte ühes kohas, ning osa inimesi tunneb, et valla info on ebapiisav või ei jõua õigel ajal kohale. See jagab elanikud kaheks: iseseisvad otsijad leiavad vajaliku ise üles,

samal ajal kui need, kes ootavad info jõudmist, jäävad tegevusest kõrvale, kui info nendeni ei jõua.

Oluline on, et info leidmine ei võrdu osalemisega. Mõte tegevusega alustada tekib sageli soovitusel, elusündmusest või teiste eeskujust, kuid teokssaamine sõltub sellest, kas praktilised takistused (transport, ajakava, hind) on lahendatavad. Isegi kui info leitakse, jäävad järgmised sammud, näiteks registreerimine, kontaktisik ja see, mida esimesel korral oodata, sageli ebaselgeks. Nii katkeb teekond mitte info puudumise, vaid info saamise järel tulevate takistuste tõttu.

3. Kuidas mõjutavad juhendamine, suhtlus ja sotsiaalne keskkond osalemist?

Sotsiaalne keskkond on osalemise juures sageli määravam kui tegevuse sisu ise. Kõige tugevam tegur on juhendaja või treener. Tegevused püsivad ja katkevad seoses juhendajaga: mitmel juhul lõppes harrastus siis, kui juhendaja haigestus, lahkus või jäi lapsehoolduspuhkusele, ning asendust ei tekkinud. Suhe juhendajaga on ka see, mis paneb inimese jätkama; hea kontakt hoiab tegevuse elus, halb suhe lõpetab selle kiiresti.

Teine otsustav tegur on seltskond ja/või kaaslane. Paljud vajavad alustamiseks ja jätkamiseks kaaslast, ning kaaslase kadumine (näiteks pereliikme kolimine) lõpetab sageli ka tegevuse. Kohalik

eestvedaja, isiklik kutse ja nähtav eeskuju on eriti mõjusad nende jaoks, kes ise ei otsi: personaalne kutse toimib tunduvalt paremini kui üldine plakat. Esimese korra vastuvõtt, madal lävi ja tunne, et kõik tasemed on teretulnud, on määravad, sest paljud, eriti noored, kardavad olla teistest kehvemas vormis.

Samas võib sotsiaalne keskkond olla ka takistus. Vanuseline sobimatus tõrjub mõlemast otsast: noored ei taha osaleda koos palju nooremate lastega ja eakad ei taha minna noortega. See tähendab, et seltskond ei ole automaatselt tugi, vaid muutub toeks alles siis, kui inimene tunneb end sinna kuuluvat.

4. Millised tegurid mõjutavad teenuste tegelikku kättesaadavust?

Kõige suurem struktuurne takistus on transport ja piirkondlik kaugus. Valla ääremaal elavatele inimestele saavad bussiaegade sobimatus, auto puudumine ja pikad vahemaad osalemisel määravaks. Tõsisema või sobiva taseme tegevuse jaoks sõidavad inimesed sageli valla piiridest välja Tartusse, Tallinna või Jõgevale, kus ligipääs või valik on parem.

Aeg ja logistika on peamine piirang tööealistele ja lastega peredele, kelle oma liikumine jääb töö ja laste sõidutamise vahele. Hind mõjutab eelkõige toimetulekuraskustes inimesi, mitme lapsega peresid ja noori, ning rahalist tuge nimetati otsese

võimaldajana. Tervis, füüsiline võimekus ja ligipääsetavus moodustavad eraldi takistuste kihi: liikumispuudega inimeste jaoks on kesksed ligipääsetav keskkond ja tualett, transport, saatja või tugiisik, puhkepausid ning ilmastikutundlikkus. Oluline on, et ligipääsetavus ei sõltu geograafiast: ka kesklinnas elav inimene võib jääda kõrvale, kui keskkond ega tegevuse formaat ei ole kohandatud.

Kättesaadavust vähendavad veel hooajalisus (talvine pimedus, külm, valgustamata kergliiklusteed), vanusele sobiva pakkumise puudumine ning teenuste struktuuriline haprus, kus tegevus sõltub ühest juhendajast või ühest grupist ilma asendussüsteemita. Lisanduvad varjatud takistused nagu ebakindlus, tunne "see pole minu jaoks", vähene energia ja kaotatud motivatsioon. Kõige suurema kõrvalejäämise riskiga on need, kellel mitu takistust kuhjub korraga: ääremaal elavad transpordita, liikumispuudega, isoleeritud eakad ja väikese sissetulekuga inimesed, kelle jaoks võimalus jääb kättesaamatuks isegi siis, kui see paberil olemas on.

Lahenduse soovitus

Alljärgnevalt on toodud välja, millised lahendused looks maksimaalselt väärtust iga persoona profiili jaoks. Lisaks on peatüki lõppu lisatud loetelu tegevustest, mis looks väärtust üle profiilide ning kaasaks aktiivsesse ajaviitesse võimalikult palju inimesi.

Eestvedaja

Neid ei ole vaja aktiveerida, vaid võimestada, sest nad on juba iseseisvalt aktiivsed ja toovad teisi kaasa. Vald saab suurima võidu, kui muudab nad ametlikeks eestvedajateks: väike tunnustus või sümboolne tasu, lihtne juurdepääs ruumidele ja tehnikale, soodne broneerimissüsteem ning juhendajakoolituse võimalus.

Kuna nad on ka info liikumise sõlmpunktid, tasub neid kasutada valla teadliku "saadikuvõrgustikuna", kelle kaudu info jõuab nendeni, kes ise ei otsi. Peamine risk on läbipõlemine, kui kogu vastutus koguneb ühele inimesele, seega on oluline jagada koormust ja pakkuda tuge, mitte eeldada lõputut vabatahtlikku energiat.

Iseseisev aktivist

Nende jaoks ei ole lahendus uus grupp, vaid takistuse eemaldamine, sest motivatsioon on juba olemas ja kaob peamiselt logistika taha. Kõige otsesem abi on transport ja ühendus: valla sisene ühissõit või korraldatud transport, paremad bussiajad, aga ka kergliiklusteed ja nende valgustus, mis võimaldavad iseseisvat liikumist ka pimedal ajal.

Kuna nad asendavad organiseeritud tegevuse sageli iseseisvaga, aitab neid üksi tehtava tegevuse toe parandamine: varustuse laenutus, paindlikud lahtiolekuajad ja kättesaadavad terviserajad. Kuna osa neist liigub oma liikumise isu rahuldamiseks niikuinii naabervalla või Tartu poole, tasub kaaluda koostööd naabervaldadega sellise tegevuse toetamiseks, selle asemel et püüda kõike valla sees dubleerida.

Seltskondlik harrastaja

Nende osavõtt algab ja lõppeb koos sotsiaalse struktuuriga, seega on peamine ülesanne tagada selle püsivus. Kõige olulisem on juhendaja järjepidevus ja asendusjuhendaja süsteem, et haigestumine või lahkumine ei lõpetaks tegevust, nagu praegu korduvalt juhtub.

Neile sobib stabiilne, ette teada nädalakava kodulähedastes kohtades ning grupitegevused (nt võimlemine, rühmatreening ja tantsuline liikumine). Sisenemislävi tuleb hoida madalal: proovitud, "kõik tasemed on teretulnud" sõnum ja "too sõber kaasa" formaat, sest paljud vajavad alustamiseks kaaslast. See profiil reageerib teenuse olemasolule kõige otsesemalt, seega annab siin iga regulaarse tegevuse pakkumine kiire ja nähtava tulemuse.

Laste kaudu liikuja

Kuna nende oma liikumine jääb laste ja töö vahele, tuleb luua formaadid, mis liigutavad vanemat justkui möödaminnes. Kõige mõjusamad on vanem-laps ühistegevused ja peredele suunatud liikumisüritused, kus vanem osaleb koos lapsega, mitte ei istu kõrval ootamas. Teine lahendus on paralleeltegevus või lapsehoid laste trenni ajal, mis vabastab vanemale konkreetse "akna" enda tegevuseks.

Neid aitavad ka kohalikud lastevõistlused ja pereüritused, mis vähendavad sõidukoormust, ning paindlik tasu- ja tühistamise usüsteem, sest jäik kuutasu muutub mitme lapse ja haigestumiste juures kiiresti liiga kalliks.

Info tuleb koondada sinna, kus vanemad niikuinii on: laste trennide grupid, kool ja lasteaed.

Abivajaja

See on suurima kõrvalejäämise ja seega suurima mõjuga sekkumiskoht, kus tavapärased lahendused ei tööta, sest inimene vajab korraga nii struktuuri kui ligipääsu. Ainus, mis päriselt liigutab, on struktuuri kohale toomine: ääremaale viidud rühmategevus koos kohaliku eestvedajaga, korraldatud ühistransport või saatjateenus ning personaalne kutse üldise plakati asemel. Ligipääsetavuse tagamine on siin baastingimus, mitte lisa: astmeteta sissepääs, ligipääsetav tualett, puhkepausid, abivahendite arvestamine. Kõige haavatavamate puhul ületavad takistused vaba aja teema (transpordi puudumine, üksindus, toimetulekuraskus, tervis korraga), seega on vaja koostööd sotsiaaltöö ja külaseltsidega ning üksikjuhtumite eraldi märkimist sotsiaaltöö poole. Info olemasolu üksi siin ei aita, sest takistus on mujal.

Kõigile sobivad läbivad lahendused

Osa lahendusi teenindab korraga mitut või kõiki profile, sest need vastavad vajadustele, mis kordusid läbi kogu valimi. Just sellised lahendused annavad ühe investeeringuga kõige laiemat mõju.

Esiteks, koondatud ja ajakohane info ühes kohas. Info killustatus takistas peaaegu kõiki, nii iseseisvaid otsijaid kui neid, kelleni

Põltsamaa valla sportimise ja aktiivse vaba aja teenuste kasutajakogemuse kaardistamine

info ei jõua. Üks usaldusväärne, ajakohane koht (nt valla kalender või lihtne platvorm), kus on iga tegevuse juures kirjas sisu, tase, aeg, koht, hind, ligipääs ja kontakt, aitab kõiki profiile korraga. Selle kõrval peab säilima ka mittedigitaalne kanal nende jaoks, kes ise ei otsi.

Teiseks, **juhendaja järjepidevus ja asendussüsteem**. Tegevuse lõppemine juhendaja lahkumisel tabas seltsilisi harrastajaid, lapsevanemaid, noori ja eakaid ühtemoodi. Süsteem, mis tagab asendusjuhendaja ja tegevuse jätkumise, kaitseb korraga mitut profiili.

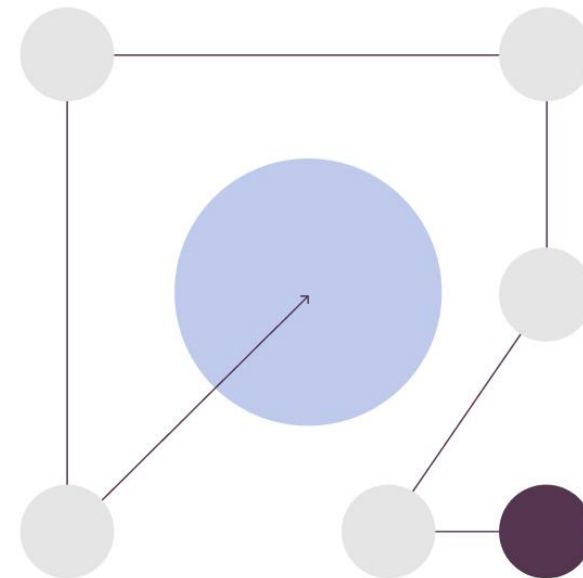
Kolmandaks, **madal lävi ja surveta osalemine**. Proovikord, algajate grupp, selge tasemekirjeldus ja "kõik on teretulnud" sõnum vähendavad ebakindlust, mis takistas nii noori, alustajaid kui eakaid. See on odav muudatus, mis mõjub laialt.

Neljandaks, **avatud, vanuseneutraalne tegevus**. See lahendab korraga noorte ja eakate kattuva vajaduse: mõlemad tundsid, et pakkumine on kellegi teise jaoks, ja mõlemad soovisid kohta, kus lihtsalt olla ilma soorituse või kohustuseta. Üks madala lävega, mitte ainult lastele või sportlastele suunatud tegevus katab kaks muidu eraldi eelarvestatud vajadust.

Viiendaks, **transport ja ligipääsetavus kui baas, mitte lisa**. Transpordi puudumine ja ligipääsetavuse kitsaskohad takistasid kohandajaid, ääremaa eakaid ja liikumispuudega inimesi. Valla

sisene ühissõit, kergliiklusteed ja järjepidev ligipääsetavuse tagamine (astmeteta sissepääs, tualett, puhkekohad) parandavad kättesaadavust mitmele profiilile korraga.

Kuuendaks, **hooajalisuse arvestamine**. Talvine pimedus ja külm lõikasid tegevuse ära pea kõigil. Valgustatud rajad, siseruumide kättesaadavus ja talvised formaadid aitavad hoida osalust aastaringsest.



Thank you!

rethink

www.rethink.ee