



KEILA LINNAVOLIKOGU

MÄÄRUS

Keila

25. september 2007 nr 31

Keila linna terviseliikumise strateegilise arengukava aastani 2013 kinnitamine

Määrus kehtestatakse Kohaliku omavalitsuse korralduse seaduse § 6 lõike 3 ja Keila Linnavolikogu 19. juuni 2007. a määruse nr 22 „Keila linna põhimäärus“ § 44 lõike 4 alusel ning kooskõlas Keila Linnavolikogu 27. märtsi 2007.a määrusega nr 12 kinnitatud Keila linna arengukavaga aastani 2020 ja seoses Keila linna osalemisega INTERREG IIIA programmi projektis „Heaolu tõstmine terviseliikumise kaudu piiriületavas koostöös“.

§ 1. Kinnitada Keila linna terviseliikumise strateegiline arengukava aastani 2013 vastavalt lisale.

§ 2. Keila Linnavalitsusel esitada kinnitatud arengukava maavanemale ja Siseministeriumile ning avalikustada Keila linna veebilehel.

§ 3. Määrus jõustub 01. oktoobril 2007.

Andrus Loog
Volikogu esimees

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

**KEILA LINNA TERVISELIIKUMISE
STRATEEGILINE ARENGUKAVA AASTANI 2013**

KEILA 2007

SISUKORD

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

SISSEJUHATUS

1. Strateegilise arengukava ülesanne ja vajalikkus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Strateegias kasutatavad põhimõisted

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Füüsilise tegevuse mõõtmine ja määrajad

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

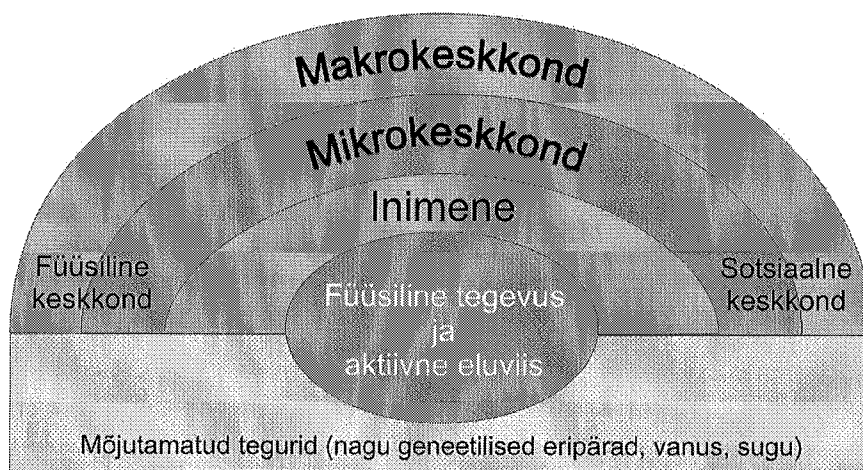
Füüsilise tegevuse mõõtmine

Füüsiline tegevus koosneb neljast mõõdetavast osisest:

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

Füüsilise tegevuse määrajad (vt joonis 1)

Joonis 1. Füüsilise tegevuse määrajad.



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

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

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

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

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

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

Tabel 1. Erinevad inimesed, erinevad vajadused

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

Tabel 2. Füüsilise tegevusega seostatavad mõjud tervisele.

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

I. KEILA LINNA OLUKORRA ÜLEVAADE

1.1. Geograafiline asend

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

1.2. Elanikkond

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

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

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

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

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

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

1.3. Keila linna visioon ja tervise liikumise strateegia

Visioon

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Eluviisid

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

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

Rahulolu eluga linnas

Küsitlusest selgub, et:

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

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

Terviseliikumine

Küsitlusest selgub, et:

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

Terviseliikumise tähtsus

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

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

Kõige enam tuntakse linnades puudust (olulisuse järjekorras):

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

Liikumisharrastusega tegelemine:

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

Terviselikumise tegelemist takistavad põhjused:

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