



Vantaa

Kasva harrastajaks ja harrastaja vanemaks

**Spordipäraseadlõuna katseprojekt
2025–2026**

Projekt „Heittäydy harrastukseen
(pühendu harrastusele)“



Sisukord

Kasva harrastajaks.....	3
Miks tasub sporti harrastada?	3
Mis kasu on sellest juhendist?	3
Miks sport on sulle hea?	4
Miks sport aitab ka tulevikus?.....	5
Kasva harrastaja vanemaks.....	6
Põhjused, miks liikumine on su lapse jaoks oluline	6
Nii saad aru, kui laps ei liigu piisavalt	8
Mida tasub vanematel teha, kui harrastusega tekib probleeme?	10
Vestle lapsega	12
Mida öelda, kui lapse huvi harrastusega tegelemise vastu väheneb?	13
Liikumise puudus ohustab jaksamist	17
Spordiseltsid ja -ühingud.....	18
Kuidas saab harrastustegevusse registreeruda?.....	20
Allikad.....	24

Väljaandja

Vantaa linn

01/2026

Sanna Heikkilä, linnakultuur ja heaolu / sporditeenused /
HSM-i (huvitegevuse Soome mudel) arendusprojekt

Pilt

Vantaa linn / Sami Lievonon

Kasva harrastajaks

Liikumisharrastus (spordiharrastus) tähendab, et laps liigub ja tegeleb liikumisharrastusega regulaarselt iga nädal. Harrastusega saab tegeleda kas juhendatult või iseseisvalt, kuid sageli on mitmekülgsete oskuste õppimine kõige lihtsam juhendatult.

Näide juhendatud liikumisharrastusest:

- 1–3 korda nädalas korduv tegevus;
- kooliväline ehk *vaba aja* tegevus, kuhu tuleb eraldi registreeruda;
- *treeningud* toimuvad alati samal ajal, näiteks esmaspäeviti kella 16–17;
- *juhendatud tegevus*, mis tähendab, et on olemas pädev täiskasvanu ehk *juhendaja*, kes annab nõu ja aitab;
- on sageli tasuline, kuid on ka tasuta harrastusi.

Miks tasub sporti harrastada?

Regulaarne liikumisharrastusega tegelemine aitab arendada nii eneseregulatsiooni oskusi kui ka enda eest hoolitsemise oskusi. Piisav liikumine ja higistama ajav treening ennetavad kurvameelsust ja depressiooni ning aitavad kaasa une kvaliteedi parandamisele. Ja mis kõige parem, regulaarne ja piisav higistama ajav treening aitab kaasa ka koolis hakkama saamisele ja intelligentsusele! Jah – lugesid õigesti! Liikumine tõepoolest soodustab ka intelligentsust.

Mis kasu on sellest juhendist?

Harrastusega tegelemise esimesed kuud on otsustavad. Need määravad, kas harrastus jääb igapäevaelu lahutamatuks osaks. Eriti sügisel algavate harrastustega kaasneb palju katsumusi. Õhtud muutuvad pimedamaks ja ilm jaheneb, mistõttu õues liigutakse vähem ning passiivsus ja ekraani ees hängimine kasvab.

Teisalt on uues spordirühmas palju, mida õppida, näiteks rühma, liikumisvormi ja treeneriga tutvumine ning koos tegutsema õppimine. Hilinemised, puudumised, ajutine huvipuudus, väsimus ja spordiriiete mahaunustamine on kõik võimalikud riskitegurid, miks huvitavana tundunud harrastus jääb pooleli juba alguses.

Aeg-ajalt ja probleemide tekkimise korral on hea, et tuletataks meelde, miks harrastusega tegelemine on seda väärt, mis on selle eesmärk ja kuidas lapsevanem saab last harrastusega tegelemisel toetada. Selle juhendi eesmärk on toetada last harrastusega tegelemisel.

Miks sport on sulle hea?

Liikumine ja sport tähendavad näiteks mängimist, värskes õhus viibimist, jalgrattaga sõitmist või kasvõi jalgpalli mängimist. See on oluline ja kasulik mitmel moel!

Liikumine muudab keha tugevamaks

- Lihased ja luud muutuvad tugevamaks.
- Jaksad päeva jooksul rohkem.
- Magad öösel paremini.

Sport on hea meelele

- Liikumine tekitab sageli hea tuju.
- Sport võib leevendada enesetunnet, kui oled nukker või närvis.
- Liikumisel toodab keha „hea tuju kemikaale“ ehk endorfiine.

Sport aitab õppimisel

- Pärast liikumist võib olla koolis kergem keskenduda.
- Ajule meeldib see, et keha liigub!

Sportimine võib olla tore koos sõpradega

- Saab uusi sõpru või veeta aega sõpradega.
- Mängud ja meeskonnad õpetavad koostööd.

Sport võib olla ka seiklus

- Uued kohad, trikid ja oskused!
- Võid leida oma lemmikharrastuse.

Miks sport aitab ka tulevikus?

Sport ei ole vaid põgus ajaviide, vaid see valmistab ette ka tulevikuks – spordist on kasu suurena, täiskasvanuna ja tööelus. Allpool on toodud põhjused, miks tasub praegu sporti harrastada.

Keha püsib kauem tervena

- Kui juba lapsena liikuda, muutub keha tugevamaks ja tervemaks.
- Head tavad/rutiinid jäävad kergemini elu osaks.
- Täiskasvanuna oled harvem haige ja jaksad rohkem nii tööl kui ka vabal ajal.

Sport tugevdab meelt, mistõttu

- õpid toime tulema pettumuste ja raskete tunnetega;
- sport vähendab stressi ja aitab sellega toime tulla;
- õpid endasse uskuma ja uuesti proovima pärast ebaõnnestumist.

Sport õpetab olulisi oskusi

- Koostöö: meeskonnas mängimine õpetab, kuidas koos tegutseda.
- Aus mäng: õpid reegleid järgima ja olema hea kaaslane.
- Visadus: õpid pikka aega proovima ja harjutama.

Nendest oskustest on palju kasu koolis, tööl ja elus üldiselt!

Sport annab elule hea rütmi

- Trenni minek õpetab aja planeerimist.
- Õpid seda, kuidas oma aega planeerida: millal treenid, millal sööd vahepala ja millal teed koolitööd.
- Ka tööelus peab oskama aega planeerida ja lubadustest kinni pidada.

Sport võib aidata leida oma asja

- Mõni võib spordialast vaimustusse sattuda ja teha sellest elukutse.
- Või õppida, mida päriselt meeldib teha – ja mida ei.

Kasva harrastaja vanemaks

Põhjused, miks liikumine on su lapse jaoks oluline

Soomes on tavaks, et lapsed ja noored tegelevad pärast kooli juhendatud sporditegevusega. See tähendab näiteks jalgpalli, ujumist, tantsimist või kasvõi võimlemist.

Liikumine on oluline kõigi laste – nii tüdrukute kui ka poiste – jaoks. Allpool on toodud põhjused, miks on liikumine sinu lapsele kasulik:

Liikumine muudab lapse tervemaks

- Laps saab tugevama keha ja parema immuunsuse.
- Ta on harvem haige ja jaksab koolis rohkem.
- Laps magab öösel paremini ja ärkab väljapuhanuna.

Liikumine tekitab hea tuju

- Kui laps liigub, on ta sageli rõõmsam.
- Liikumine aitab siis, kui laps pabistab või kui ta on kurb.

Liikumine aitab lapsel kohaneda elupiirkonnaga

- Laps saab huviringis uusi sõpru.
- Ta õpib soome keelt, kui see pole tema emakeel.
- Laps tunneb, et on osa rühmast ja ühiskonnast.

Laps õpib olulisi oskusi

- Laps õpib, kuidas teistega koos tegutseda.
- Ta õpib harrastamisoskusi.
- Ta õpib kuulama juhiseid, proovima ja arenema.
- Kõnealused oskused on abiks koolis ja tulevikus.

Mis siis, kui laps jääks alati koju pärast kooli?

- Ta võib hakata end üksikuna tundma.
- Liiga palju ekraaniaega (telefon, arvuti) ei ole hea.
- Võib olla raskem leida sõpru ja õppida keelt.

Vanemana võid oma last toetada nii:

- Küsi, milline spordiala teda huvitab.
- Vii ta proovima – paljudes kohtades saab kõigepealt tasuta proovida.
- Võid ka koolilt või kooliõelt abi paluda.



Pilt 1 Vantaa linn / Creative Day

Nii saad aru, kui laps ei liigu piisavalt

Soomes on igal lapse õigus liikuda – nii tüdrukutel kui ka poistel on lubatud olla tugevad, rõõmsad ja aktiivsed.

Liikumine on lapse arengu, tervise ja meeleolu seisukohast oluline. Kui laps ei liigu piisavalt, võib ta jaksamine ehk tegutsemisvõime väheneda.

Allpool on toodud märgid, millest võid seda täheldada.

Laps on sageli väsinud

- Ta ütleb sageli: „Ei jaksa“ või „Olen väsinud“.
- Ehkki ta magab, on ta siiski kogu aja surmväsinud.

Laps istub või lamab kogu aja

- Ta on palju ekraani (telefon, tahvelarvuti, teler) taga.
- Ta ei soovi õue minna ega isegi lühikest maad liikuda.

Laps näib kurb või pahur

- Asjad ei vaimusta teda enam nii nagu varem.
- Isegi pisiasjad võivad ärritada või nutma ajada.



Pilt 2 Vantaa linn / Kaisa Sunimento

Koolis ei lähe hästi

- Laps ei jaksa koolis ega koduste ülesannete tegemisel keskenduda.
- Koolitööd jäävad tegemata või ta unustab asju.

Lapsel ei ole sõpru või ta tõmbub teistest eemale

- Ta ei soovi teiste lastega kokku saada.
- Ta ütleb: „Ma ei taha kuhugi minna“.

Füüsilised märgid

- Pea-, kõhu- või lihasvalu ilma selge põhjuseta.
- Ta hakkab kergesti hingeldama isegi väikesel treeningul.

Mida vanem saab teha?

- Küsi lapselt sõbralikult, kuidas ta end tunneb ja mida ta tahaks teha.
- Erguta veidigi liikuma – kasvõi ühisele jalutuskäigule.
- Mure korral võta ühendust õpetaja, kooliõe või kuraatoriga.
- Pea meeles: iga väike samm on hea samm. Sinu tugi on lapse jaoks oluline.

Mida tasub vanematel teha, kui harrastusega tekib probleeme?

Harrastused ja liikumine kuuluvad laste tavalise igapäevaelu juurde. Lapse jaoks on oluline leida oma liikumisviis. Ka vanemad ja hooldajad on lapsele eeskujuks.

Uue harrastusega alustamisel võib tekkida probleeme. Esimesed kaks kuud on sageli harrastusega jätkamise seisukohast otsustavad.

Stress, sõprade muud tegevused ja meeleolumuutused võivad mõjutada uue harrastuse püsivust.

Sügisel võib tekkida lisaprobleeme: õues on külm ja pime, lapsed veedavad rohkem aega siseruumides ning telefonides ja muudes seadmetes. Liiga vähene uni võib mõjutada jaksamist ja entusiasmi jätkata harrastusega.



Pilt 3 Vantaa linn / kohandatud Sakari Mannineni foto põhjal

Algul võib harrastus tunduda põnev ja tore. Ent aja möödudes uudsuse tunne väheneb, võib tekkida lahkkelisid. Kui lapsed õpivad üksteist tundma ja saavad julgust juurde oma arvamuse avaldamiseks, võib harrastuse käigus tülisid tekkida. Samuti ei ole kõik harrastuste käigus õpitavad asjad alati lapse praegune eelistus ega soov.

Kasvatuse seisukohast on konfliktiolukordade ja tülide lahendamine lapsele oluline hetk suhtlemisoskuste harjutamiseks täiskasvanute toel. Tavaliselt lapse jaoks ei avaldu olukord siiski sellisena ega tundu sel hetkel hea.

Suhtlemisolukordades õpivad lapsed teiste abiga olulisi igapäevaeluoskusi.

Laps võib tegelikult tahta harrastada, kuid probleemiks võivad olla raskused oma emotsioonide reguleerimisel eri olukordades. Harjutamise käigus need oskused arenevad ning sel juhul võib harrastusega tegelemisest saada igapäevaelu püsiv osa. Emotsioonide reguleerimise arenemine võib aidata lapsel saavutada eesmärgi ka hilisemas elus.



Pilt 4 Vantaa linn / Loc Nguyen

Vestle lapsega

Vanema ülesanne on last toetada ja aidata tal üle saada harrastustegevuse alguse probleemidest teiste täiskasvanute – näiteks harrastustegevuse juhendaja – toel. Vestlemine on oluline vahend oma tunnete ja lahkavamuste väljendamiseks. Vestlustes tasub tähele panna, mis harrastuse puhul lapses vaimustust tekitab.

- Mis valmistab lapsele harrastuse puhul rõõmu?
- Mis aga teeb meelehärmi?
- Kas miski on harrastuse puhul liiga lihtne või liiga raske? Miks?
- Mida on harrastuse käigus võimalik õppida, kui anda selleks võimalus?
- Mis valmistab harrastusega tegelemise puhul muret?

On oluline rääkida lapse mõtetest ka harrastustegevuse juhendajaga, nii saab läbi mõelda, kas on võimalik harrastuse puhul midagi teisiti teha. Nii vanemal kui ka lapsel on hea vaadelda nii praegust hetke kui ka seda, mis on lapsele parim tema tulevase oskusi ja huviobjekte silmas pidades. Mõnikord ilmneb harrastusest saadav kasu alles hiljem. Vanem peab proovima leida sobiva tasakaalu toe, mõistmise ja julgustamise vahel.



Pilt 5 Vantaa linn / Creative Day

Mida öelda, kui lapse huvi harrastusega tegelemise vastu väheneb?

1. Laps ei suuda veel näha pikaajalist kasu – parimal juhul näeb seda täiskasvanu

Laps tegutseb ajendatuna hetke rõõmust. Harrastustegevusega alustamine võib kiiresti ärevust või tüdimust tekitada.

→ „Sa võib-olla ei mõista, miks see on oluline – kuid mina vanemana mõistan, ja sellest piisab.”

2. Harrastusega tegelemine toetab lapse kasvu ja arengut – liikumine ja sport on osa vaba aja veetmisest ning see ei ole läbirääkimiste küsimus

Uurimuste kohaselt toetab rühmas treenimine lapse sotsiaalseid oskusi, eneseusaldust, keskendumisvõimet ja emotsionaalseid oskusi.

→ „Esimestel treeningutel ei jõua veel näha kõiki vahvaid asju, mida harrastustegevus pakub. Alles pärast mitut treeningut märkad päriselt, mis on tore ja mis mitte.”

→ „Algul võib tunduda, et mingi asi on igav või raske, kuid kui harrastusega jätkata veidi kauem, õpib paremini, millega on tegemist. Alles siis võib tegelikult kindel olla, kas see meeldib või mitte.”

→ Vt „Vestle lapsega” küsimusi (eelmine lehekülg)



Pilt 6 Vantaa linn / Creative Day

3. Pühendumine õpetab eluks vajalikke oskusi

Regulaarne harrastus arendab visadust, ajaplaneerimist ja vastupidavust – oskusi, mida ei õpetata ainult koolis.

→ „Me pühendume harrastusele sel hooajal, nii et hooaeg jätkub lõpuni. Võid teha uue otsuse jätkamise või lõpetamise kohta pärast hooaja lõppu. Sa ei pea liikumisvormi praegu armastama, kuid sa pead proovima.“

→ Vt „Vestle lapsega“ küsimusi

4. Harrastusega tegelemine võimaldab edukogemusi – mitte ainult tulemusi

Mõni laps saab harrastusega tegelemisel tunde, et ta on milleski hea. See ei sünni kohe, vaid aja ja vaevaga.

→ „On oluline, et saad proovida, kuidas tundub õppida midagi rasket. Seepärast toetame sinu jätkamist.“

5. Täiskasvanu annab suuna – laps võib selle sees vabalt liikuda

Vanema ülesanne ei ole küsida iga nädal, kas laps soovib jätkata – vaid selle asemel aidata lapsel leida tegevusele mõte.

→ „Harrastustegevusega kaasnevad reeglid, ajakavad ja juhendamine, mis ei pruugi alati meeldida – see kuulub asja juurde. Eluski tuleb neid ette. Need ei muuda harrastustegevust halvaks.“

Üldised tähelepanekud

Lapse eneseregulatsiooni kujunemist silmas pidades seab vanem lapsele piirid, kuid võtab arvesse ka lapse arvamust. Täiskasvanu teab, et liikumine on lapsele kasulik, ja seetõttu peab ta suunama last heaolu seisukohast oluliste valikute juurde ehk hoolitsema selle eest, et laps liigub iga päev piisavalt.

Seega ei ole igapäevane liikumine valik – vaid treenimisvorm ehk viis, kuidas liigutakse, võib olla. Sel juhul täiskasvanu kuulab last ja püüab võimaldada sellise treenimisvormi, mida laps sooviks vastavalt oma huvile harrastada. Last võib toetada talle tähelepanu pöörates ja teda kiites näiteks hea käitumise eest. *Autoriteetne* vanemlus on ärakuulav ja piire seadev, mis toetab eneseregulatsioonioskuste kujunemist.



Pilt 7 Vantaa linn / Creative Day

Millist vanemlust tasub vältida, kui soovid lapse eneseregulatsiooni toetada? Kui täiskasvanu arvab, et laps peab vastu vaidlemata vanema reegleid järgima ega põhjenda lapsele, miks ta peab teatud viisil tegutsema, ega võta arvesse lapse tundeid või arvamusi, on kasvatus autoritaarne, mis ei toeta samal moel eneseregulatsioonioskuste kujunemist nagu ärakuulav ja piire seadev autoriteetne vanemlus.

Autoriteetne ja autoritaarne vanemlus on seega eri asjad. Autoriteetne vanemlus ühendab selged piirid soojuse ja toega. Autoritaarne vanemlus keskendub kontrollile ja kuulekusele.

Küsimused ja mõtisklusteemad vanematele

Suhtumine enda liikumisse ja harrastamisse

- Milline oli suhtumine sporti minu lapsepõlves?
- Milliseid tundeid sport ja harrastamine minus tekitab?
- Kas ma ise harrastan mõnda spordiala?
- Kas ma sooviksin ise harrastada mingit spordiala?

Suhtumine oma lapse harrastamisse

- Mida arvan sellest, et mu laps harrastab sporti?
- Millist spordiala minu laps peaks minu arvates harrastama?
- Kas ma suhtun erinevalt poiste ja tüdrukute harrastamisse?

Mõttele, miks vastasid kolmele eelmisele küsimusele nii.

Harrastamine seltsis: Kas ma tean ...

- ... või oskan enda sõnadega selgitada, mis on spordiselts?
- ... mida spordiseltsi liikmeks olek tähendab?
- ... kuidas harrastusega saab alustada?
- ... kuidas tegutseda, kui on soov harrastust lõpetada?
- ... mida liikme- ja hooajamaks tähendavad?
- ... mida võistluslitsents tähendab?

Eneseregulatsiooni toetamine

- Kas ma tean, miks on oluline, et laps tegeleb regulaarselt harrastusega?
- Kas ma tean, miks vähese suhkrusisaldusega vahepala võib olla vajalik enne harrastust?
- Kas ma tean, miks on hea kogeda harrastamisel mitmesuguseid emotsioone nagu rõõm, pettumused, koostöö, erimeelsused, raskused ja edukogemused koos teiste harrastajatega?

Liikumise puudus ohustab jaksamist

Tehnoloogia on meie igapäevaelu palju muutnud ning ka kodudes ei pea enam eriti liikuma. Kodus diivanil saab praegu osta süüa, pidada ühendust sõpradega või õppida ja teha tööd.

Vantaal elavad noored tüdrukud olid 2024. aasta riikliku Move!- mõõtmise (Haridusamet 2024) kohaselt kõige kehvas vormis kogu Soomes. Paljud noored tüdrukud peavadki enda jaksamist halvaks ja enesetunnet masendunuks. Paljud liiguvad liiga vähe seetõttu, et tehnikaseadmed konkureerivad vaba aja pärast. Sporti, mis vähendab teaduslikult tõestatud masendust (Hansen 2023), ei osata tingimata ära kasutada.

Laste elu on tänapäeval sageli kiire. Paljud soovivad kogeda hõlpsalt kättesaadavaid elamusi, samas kui pühendumine pikaaegsele tegevusele võib olla raske. On siiski juba ammu teada, et „asjad, mida on lihtne õppida, on sageli kasutud ja asjad, mida on raske õppida, vajalikud”. Näiteks telefoni kasutamist on lihtne õppida, kuid liikumise võtmine igapäevaelu osaks nõuab vastupidavust ja eesmärke.

Laps ei pruugi seda veel mõista – nagu vanemad. Seetõttu on oluline, et vanem toetab last ning aitab teda hea ja tasakaalustatud elu suunas.



Pilt 8 Vantaa linn / Sakari Manninen

Spordiseltsid ja -ühingud

Spordi harrastamine spordiseltsis on Soomes levinud vabaaja harrastusvorm. Spordiseltsid on suurepärane kasvukeskkond lastele. Kui vanemad ise ei ole harrastanud spordiseltsis, võib sõna „spordiselts“ olla võõras ja ebaselge. Ka „harrastusega tegelemine“ ja „spordi harrastamine“ võivad olla ebaselged mõisted, mistõttu mõte „pikaaegsest spordi harrastamisest spordiühingus või -seltsis“ võib olla lausa utopiline mõte. Mida nende all mõeldakse?

Spordiseltsid on oluline osa Soome ühiskonnast. Nende tegevuses osalejaid ühendab ennekõike vaimustus spordist ja liikumisest ning uute oskuste õppimisest. Spordiseltsid pakuvad lastele võimaluse kasvada, osaleda ja kuuluda spordikogukonda, kus õpitakse kasulikke igapäevaseid oskusi.

Vanemate suhtumine mõjutab palju seda, kas laps hakkab harrastusega tegelema. Ainult lapse vaimustusest sageli ei piisa. Isegi kui laps oskab rääkida soome keeles ja teab hästi, mida spordiseltsides harrastatakse, ei pruugi ta olla võimeline rääkima vanematele harrastusvõimalustest.

Mõnede vanemate jaoks võib lapse huvi Soome kultuuri vastu tunduda ohuna. Näiteks mõned vanemad kardavad, et pere side nõrgeneb, kui laps muutub "liiga soomlaslikuks" (näiteks ajalehe Helsingin Sanomat uudis 13.2.2025: Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen (Somaallastest emad on ahastuses oma laste soomestumise pärast)). See võib olla tingitud sellest, et vanemad ei tunne tegutsemisviise piisavalt hästi, mistõttu on vaja pidada siiras vestlus peredega sellest, milliseid kõiki oskusi spordi kaudu saab õppida elu-, töö- ja igapäevaoskusi silmas pidades. Vanematel oleks hea saada näha, mida spordi harrastamine tegelikult endast kujutab ja kuulda näiteks edukogemustest (näiteks Yle 1.11.2025 uudis: Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käytäviä urheilijatyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle (Takwa Adam ei näinud lapsena muid rätikut kandvaid sporditüdrukuid – nüüd innustab ta teisi väljakule tulema)).

Kool, spordiseltsid ja vanemad võivad üheskoos aidata lapsel õppida tervislikke eluviise.

Harrastama spordiseltsi või -ühingusse?

Tekst: Juulia Salomaa, kergejõustiku ühine TALO projekt, Vantaan Salamat ja Soome Spordiliit

Mida harrastamise all mõeldakse?

Harrastus on regulaarne vaba aja tegevus, mis toob rõõmu igapäevaellu ja toetab heaolu. Spordiharrastuseks võib olla näiteks jalgpall, ujumine, kergejõustik, tants või muu sporditegevus. Harrastustes õpitakse uusi oskusi, tutvutakse uute inimestega ja veedetakse koos teistega aega.

Harrastus võib aidata lapsel ja noorel leida oma tugevaid külgi, saada sõpru ja tunda edurõõmu. Harrastamisel harjutatakse ka koostööd, reeglite järgimist ja teistega arvestamist. Regulaarne liikumine toetab füüsilist ja vaimset heaolu ning aitab koolis ja igapäevaelus toime tulla.

Paljude harrastustega võib liituda ilma varasema kogemuseta. Kõige tähtsam on huvi proovida ja osaleda. Sageli võib enne harrastusega alustamise kohta otsuse tegemist käia esimestel kordadel tegevusega tutvumas.

Mis on spordiselts?

Spordiselts on ühing, mis korraldab spordiharrastusi lastele, noortele ja täiskasvanutele. Selts pakub juhendamist, treeninguid ja võimaluse osaleda mängudes ja üritustel. Seltsides saab enda rõõmuks harrastada ilma varasema kogemuseta või harjutada sihikindlalt ja osaleda võistlustel. Vantaal tegutseb mitmeid eri spordiseltse.



Pilt 9 Vantaan Salamat / Tim Husa

Spordiseltsides juhendavad tegevust treenerid ja juhendajad, kes hoolitsevad treeningute ja turvalise õhkkonna eest. Treeningud toimuvad tavaliselt kord nädalas ning treeningutel õpitakse ala oskusi vanuse ja oskuste taseme järgi.

Seltside tegevusse kuuluvad sageli ka ühised üritused, retked, mängud ja võistlused. Harrastus võib olla kogu perele hea võimalus tutvuda uute inimeste ja Soome harrastuskultuuriga. Vanemad saavad tegevuses osaleda näiteks lapse innustamise, treeningutele sõidutamise või üritustel aitamise kaudu.

Miks liituda spordiseltsiga?

- ✓ Professionaalsed juhendajad
- ✓ Võimalus pikaajaseks harrastamiseks
- ✓ Regulaarsed treeningud
- ✓ Võimalus areneda ja võistelda

Kuidas saab harrastustegevusse registreeruda?

Võite võtta ühendust spordiseltsiga e-posti või telefoni teel. Mitmetel seltsidel on koduleht, kust leiab rühmadesse registreerumise vormi. Mõned spordialad pakuvad tasuta proovikordi, nii et mine julgelt proovima!

Harrastustegevuses võib osaleda ka siis, kui ei räägi soome keelt. Harrastusega alustamisel ei vaja sa erivarustust. Treeningule kaasa pead sageli võtma spordiriided ja -jalatsid ning joogipudeli.

Kui sa ei tea, milline harrastus sobiks lapsele või noorele, saab küsida nõu seltsilt või proovida üheskoos eri spordialasid. Seltsid on uute harrastajate alustamisel meelsasti abiks ning räägivad treeningute ajakavadest, maksudest ja vajalikust varustusest.

Treeningutele tasub tulla varakult. Juhendajale võib öelda, kui laps vajab tuge näiteks seoses keelega või kui midagi teeb harrastamise puhul muret. Paljudes rühmades osalevad eri keelt kõnelevad lapsed ja pered.



Pilt 10 Vantaan Salamat / Tim Husa

Milliseid makse võib harrastus hõlmata?

Kui liitute spordiseltsiga Soomes, peate tavaliselt tasuma mõningaid makse. Üldised tasud on liikmemaks ja treeningumaks (nimetatakse ka hooajamaksuks). Õnnetusjuhtumite puhuks saab sõlmida kindlustuslepingu. Kui harrastus hõlmab võistlustel osalemist, kaasnevad nendega sageli eraldi võistlustasud ja võistlusloa hankimine.

Mis on seltsi liikmemaks?

Kõik seltsi liikmed maksavad liikmemaksu. Liikmemaksu abil saab selts korraldada kvaliteetset ja turvalist harrastustegevust. See toetab seltsi tegevust, nagu treenimine, ürituste korraldamine ja treeningupaikade ülalpidamine. Liikmemaks võimaldab osaleda seltsi tegevuses ja annab õiguse esindada seltsi võistlustel. Liikmeks olek võib anda eeliseid, näiteks allahindlusi koostööpartneritelt.

Miks peab harrastajal olema kindlustus?

Spordiharrastustega kaasneb alati väike vigastuste oht. Seepärast on oluline, et harrastajal on kehtiv õnnetusjuhtumikindlustus. Osa seltsidest pakub liikmetele kindlustust koos liikmemaksuga. Mõnel juhul tuleb kindlustus ise osta. Kindlustus tagab, et võimalike õnnetusjuhtumite korral saab vajalikku ravi ilma liigsete kuludeta. Kindlustus toob meelerahu nii harrastajale kui ka tema perele. Ebaselgetes olukordades võta ühendust spordiseltsiga.



Pilt 11 Vantaa linn / Sami Lievonen

Harrastamine maksab – toetus on saadaval!

Spordiharrastustel on sageli kuumaks. Mõnede spordialade puhul läheb vaja ka varustust. Harrastamise maksudega kaetakse näiteks juhendajate ja treenerite tasud, treeningupaikade üürid ning vahendite ja varustuste kulud. Küsi toetuse vormide kohta julgelt lisateavet koolist, seltsilt või linna sporditeenistusest.



Pilt 12 WordArt

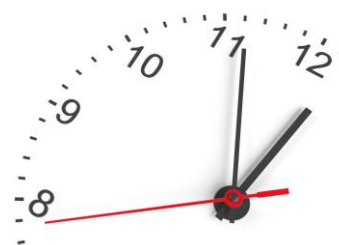
Rahalist toetust võib saada mitmel eri moel:

- Linna huvikoolituse toetus **Laste ja noorte huvikoolituse toetus | Vantaa**
- Seltsid nagu SOS-lapsikylä ry (SOS Lasteküla) **www.unelmista.fi** ja Hope ry **www.hopeyhdistys.fi** pakuvad toetust vähekindlustatud peredele.
- Seltside enda toetusfondid – paljud seltsid saavad aidata maksude tasumisel..
- Paljud teenusepakkujad korraldavad ka tasuta huvitegevust, näiteks Harrastusten Vantaa (huvitegevuse Soome mudel).

Vanema ülesanded lapse harrastamisel

Julgusta ja toeta. Vanemad ja lähedased võivad julgustada harrastajat, et harrastus tunduks hea.

Aita seltsi tegevuses. Vanemad võivad aidata näiteks transpordiga, talgutel või üritustel. Hoolitse ajakavade eest. Vanemad saavad harrastusaegu meelde tuletada ja aidata lapsel õigeaegselt kohale jõuda.



Pilt 13 WordArt

Mõned Lääne-Vantaal tegutsevad spordiseltsid ja -ühingud:

**Etelä-Vantaan taitoluistelijat (iluuisutamine)
Etelä-Vantaan Urheilijat (jäähoki)
IF Helsing Atlas (käsipall)
Keimolan Kaiku (jalgpall)
**Kiekko-Vantaa (jäähoki)
M-team (saalihoki)
Myyr Squash (*squash* ehk seinatennis)
PK-35 (jalgpall)
**PuHu juniorit (korvpall)
Ringette Walapais (ringett)
**SB Vantaa (saalihoki)
Seirenkai (karate + ju-jutsu)
**Simmis Vanda (ujumine)
Sporttia Kaikille ry (mitmekülgne harrastustegevus)
Sukellusseura Hydromania (sukeldumine, allveeragbi)
**Triathlon Vantaa (triatlon)
Uimahyppyseura Vantaa Diving (vettehüpped)
Vatado (*taekwondo*)
Vanders (ujumine)
Vantaa Hockey Club (maahoki)
**Vantaan Jalkapalloseura VJS (jalgpall)
Vantaan Jukara (džuudo + aikidoo + karate)
Vantaan Lentopallo (võrkpall)
Vantaan Pyörre (kujundujumine)
Vantaan Sampo (maadlus)
**Vantaan Salamat (kergejõustik)
Vantaan TAFT (Ameerika jalgpall)
**Vantaan Voimisteluseura (võimlemine)
Vantaan katutanssiyhdistys (tants)
Vantaan Tanssiopisto (tants)
Variston Tennis (tennis)

*** Soome Olümpiakomitee on andnud seltsile Tähtiseura staatuse.*

Lisateavet harrastusvõimaluste kohta ja inspiratsiooni saab

Vantaa huvitegevuse kalendrist: harrastukset.vantaa.fi

Tere tulemast liikuma, õppima ja nautima koosolemist!

Allikad

Bäckgren, N. & Rajala, S. 13.2.2025. Tutkimus paljastaa: Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen. Helsingin Sanomat <https://www.hs.fi/helsinki/art-2000011029614.html>

Hansen, A. 2023. Aivoblues: miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin. Atena.

Huhdanpää, H. 2021. Psychiatric symptoms related to sleep and executive functions among preschool children. Helsingin yliopisto <http://hdl.handle.net/10138/335575>

Liikkuva koulu -ohjelma. <https://liikkuvakoulu.fi/artikkelit/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Mieli ry. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen <https://mieli.fi/>

Opetushallitus. Tilastopalvelu Vipunen. Haettu 7.1.2026 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/tilastot/tilastopalvelu-vipunen>

Positiivinenkasvatus.fi Positiivinen kasvatus kasvatustyylinä. Kasvatustyylien erot kasvatustilanteissa. <https://positiivinenkasvatus.fi/positiivinen-kasvatus-kasvatustyylina/>

Tahkokallio, Keijo. (2019). Uskalla olla lapsellesi aikuinen.

Helsingin yliopistollinen sairaala HUS.Terveyskylä.fi. Lapsiperhe, liikunta ja nukkuminen <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/liikunta-ja-nukkuminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ja_nuorille

UKK-instituutti. Liikkumisen suositus 7-17-vuotiaille selkokielellä <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokieliset-liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-7-17-vuotiaille-selkokielella/>

Valtion liikuntaneuvosto. Lapset ja nuoret [lapset ja nuoret – Valtion liikuntaneuvosto](#)

Virtanen, M. 11.1.2025. Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle. Yle. <https://yle.fi/a/74-20189495>



**Vantaa
Vanda**

Väljaandja
Vantaa linn
01/2026

Projekt „Heittäydy harrastukseen (pühendu harrastusele)“