

Toivotan teidät lämpimästi tervetulleiksi Sipooseen. Kuten olette varmasti huomanneet, olette saapuneet Suomen metropolialueen viherkeitaaseen. Sipoohan on 20 000 asukkaan kaksikielinen kunta aivan Helsingin kupeessa. Kuntamme tunnetaan kauniista saaristostaan, syvistä metsistään ja vapaa-ajan aktiviteeteistaan.

Ymmärrämme Sipoossa, että viheralueet, lähimetsät ja ulkoilumahdollisuudet ovat ihmisille tärkeitä: Eurooppalaisissa tutkimuksissa on todettu, että viheralueiden määrä asuinalueilla on yhteydessä asukkaiden terveyden kanssa.

Viheralueiden ja lähimetsien vaaliminen sekä liikunta- ja urheilumahdollisuuksin kehittäminen ovatkin Sipoon suunnitelmien ytimessä. Jopa Sipoon uusi slogan kehottaa meitä kaikkia: ”Avaa aamusi metsäpolulla.”

Te suunnistajat elätte todeksi tuota slogania. Olen aina ihailut suunnistusta. Se on mitä parhainta matalankynnyksen luontoliikuntaa ja kehittää samalla ajattelua. Ilo, jonka ihminen saa luonnossa etsimisestä ja löytämisestä, on jotenkin meihin sisäänrakennettua. Olen ylpeä, että Koululiikuntaliiton suunnistusmestaruuskilpailut järjestetään täällä Sipoossa.

Koulussa liikkuminen on ylipäättään tärkeää. Vuoden 2017 valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista ja lukio 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista lähes neljäsosa harrasti hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin. Vähintään tunnin päivässä liikkuvia oli vain alle viidesosa. Tästä syystä kaikenlaista liikkumista tulisi lisätä koulupäivien, myös eri oppituntien aikana.

Te, jotka olette löytäneet aktiivisen liikunnan palkitsevuuden, olette tärkeitä viestinviejiä ja esimerkkejä. Kertokaa luokissanne ja kaveripiireissänne siitä, miten tärkeä asia liikkuminen on teille. Kertokaa siitä hyvästä fiiliksestä, jonka luonnossa liikkuminen teille antaa. Kannustakaa muita ympärillänne aina myönteisesti ja ilon kautta.

Etsimisen ja löytämisen iloa!

Heikki Vestman
Sipoon kunnanvaltuuston puheenjohtaja