


# Pohjois-Karjalan liikuntakysely kuntalaisille 2021

 Pakolliset kentät on merkitty asteriskilla (\*), ja ne pitää täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Tervetuloa vastaamaan Pohjois-Karjalan liikunta-aktiivisuuskyselyyn. Kysely toteutetaan yhdessä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n ja Pohjois-Karjalan kuntien kanssa. Vastausaikaa on 8.2.-8.3.2021. Tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä kyselystä voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia. Saatuja tietoja käytetään kuntien päätöksenteon tukena. Kysely sisältää 13 kysymystä, joihin vastaaminen vie alle 5 minuuttia. Kyselyn täyttämisen jälkeen on mahdollista osallistua arvontaan.

Valitse jokaiseen kohtaan vain **yksi** vaihtoehto, mikäli kysymyksen kohdalla ei muuta mainita.

## TAUSTATIEDOT

**Ikä \***

**Sukupuoli \***

- mies
- nainen
- muu
- en halua ilmoittaa

**Postinumero \***

## Oletko tällä hetkellä

- työelämässä
- työtön
- opiskelija
- eläkeläinen
- muu (lasten kanssa väliaikaisesti kotona, status vaihteleva, varusmiespalvelus, yms.)

## Koulutustausta

- kansa-/perus-/keskikoulu
- lukio/ylioppilas
- ammattiopisto
- opisto
- ammattikorkeakoulu
- yliopisto

## 1. Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa?

- harvemmin kuin kerran viikossa
- kerran viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- yli 3 kertaa viikossa

## 2. Kuinka paljon ajallisesti harrastat liikuntaa viikossa?

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- alle 1 tunnin kevyttä liikuntaa viikossa
- 1-2 tuntia kevyttä tai reipasta liikuntaa viikossa
- vähintään 2,5 tuntia reipasta liikuntaa viikossa, johon liittyy lievää hikoilua ja hengästymistä
- vähintään 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa, johon liittyy voimakasta hikoilua ja hengästymistä
- vähintään 2 kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa viikossa

## 3. Mikä sinua ensisijaisesti motivoi liikkumaan?

- kilpailunhalu
- ulkonäköön liittyvät seikat
- terveys ja hyvinvointi
- parempi fyysinen kunto
- sosiaaliset kontaktit
- elämysten kokeminen
- joku muu syy, mikä

#### 4. Mitä liikuntalajeja harrastat eniten?

Valitse enintään kolme vaihtoehtoa.

- juoksulenkkeily
- kävely
- pyöräily
- hiihto
- kotijumppa tai ohjattu ryhmäliikunta (aerobic, spinning yms.)
- kuntosali / voimaharjoittelu
- pallopelit
- vesiliikunta
- tanssi- / musiikkiliikunta
- joku muu, mikä?

#### 5. Mikä ensisijaisesti saisi sinut lisäämään liikuntaa?

- suurempi vapaa-ajan määrä
- tuki/kaverit
- halvemmat kustannukset
- enemmän liikuntaryhmiä/-tarjontaa
- helpompi liikuntapaikoille pääsy
- muu, mikä

## 6. Mikä eniten rajoittaa tai on esteenä liikunnan harrastamisellesi?

- liikunta ei motivoi tarpeeksi
- liikunnan harrastaminen on liian kallista
- muut harrastukset
- työ
- perhe, ystävät ja läheiset
- muu, mikä
- ei rajoituksia tai esteitä

## 7. Koetko, että sinulle on kunnassasi riittävästi liikuntapalveluita?

- on riittävästi
- ei ole riittävästi

### 7.1. Jos vastasit edelliseen ei ole riittävästi, niin mitä liikuntapalveluita koet puuttuvan?


## 8. Saatko tarpeeksi tietoa paikkakuntasi liikuntapalveluista?

- kyllä
- en

## 9. Minkä pituisen matkan voisit enintään kulkea liikuntaharrastuksen pariin?

- alle kilometri
- 1-5km
- 5-20km
- yli 20km

## 10. Paljonko olisit valmis maksamaan liikuntaharrastuksistasi kuukaudessa?

- en mitään
- korkeintaan 50 euroa
- korkeintaan 100 euroa
- korkeintaan 300 euroa
- yli 300 euroa

## 11. Osallistutko urheiluseuratoimintaan ensisijaisesti

- liikkujana
- ohjaajana tai valmentajana
- järjestötoimijana (seuran hallituksessa tai jaostossa yms. toimielimessä)
- vapaaehtoisena / talkoolaisena
- muu rooli, mikä
- en osallistu seuratoimintaan

## 12. Osallistutko liikuntatoimintaan jossain muussa kuin urheiluseuran järjestämässä toiminnassa?

(Esim. muu järjestö, kunnan tai työnantajan järjestämä toiminta, jonkun muun yhteisön toiminta)

- kyllä, missä?
- en

**13. Mitä kehitettävää mielestäsi on kuntasi liikuntapalveluissa?**
