



# **Suomen Painonnostoliiton ja Suomen Voimannostoliiton yhdenvertaisuussuunnitelma**

---

# Suomen Painonnostoliiton ja Suomen Voimanostoliiton yhdenvertaisuussuunnitelma

---

## Sisällys

Johdanto .....	3
1. Yhdenvertaisuus käsitteenä .....	3
2. Suunnitelman tarkoitus .....	4
3. Haasteet ja nykytila voimalajeissa .....	4
4. Käytännön keinoja .....	6
4.1 Edustuksellisuus päätöksentekoeleimissä .....	6
4.2 Ohjeistus .....	6
4.3 Koulutus ja viestintä .....	6
4.4 Harrastusmaksut ja korvaukset .....	7
4.5 Harjoittelusalit ja kilpailupaikat .....	7
4.6 Kilpailu- ja harrastusvälineet .....	7
4.7 Tasa-arvoinen eettinen kohtelu .....	7
4.8 Tieto päätöksenteon perustaksi .....	8
Lähteitä .....	8

## Johdanto

Suomen Painonnostoliiton (SPNL) ja Suomen Voimannostoliiton (SVNL) yhdenvertaisuus perustuu Suomen lakiin, liittojen sääntöihin ja käytännön kokemuksiin.

Liikuntalain tavoitteena on edistää mm.

- eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa
- lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä
- liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta
- huippu-urheilua
- eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Uusi yhdenvertaisuuslaki astui voimaan 1.1.2015. Uusi laki antaa aiempaa laajempaa suojaa syrjinnältä. Suoja syrjinnältä on yhtäläinen riippumatta siitä, perustuuko syrjintä sukupuoleen, ikään, etniseen tai kansalliseen alkuperään, kansalaisuuteen, kieleen, uskontoon, vakaumukseen, mielipiteeseen, terveydentilaan, vammaan, seksuaaliseen suuntautumiseen tai muuhun henkilöön liittyvään syyhyn.

Yhdenvertaisuus on tärkeä velvoite myös voimailulajeille. Yhdenvertaisuussuunnitelman tekeminen on ajankohtainen kehittämiskohde. Voimailulajeilta valtionapua hakevina järjestöinä ja liikuntaa edistävinä järjestöinä on edellytetty yhdenvertaisuussuunnitelmaa oman toimintansa osalta. Vaatimuksen taustalla ovat uudistettujen yhdenvertaisuuslain ja liikuntalain muutokset.

Voimailulajeilla tarkoitetaan tässä suunnitelmassa painonnostoa, voimannostoa ja kahvakuulaurheilua. Suomen Painonnostoliitto ja Suomen Voimannostoliitto ovat yhdessä laatineet tämän suunnitelman.

OKM edellyttää asian huomioimista vuoden 2016 valtionapuhakemusten yhteydessä. Suomen Painonnostoliitto ja Suomen Voimannostoliitto laativat tämän luonnossuunnitelman vuoden 2015 loppuun mennessä. Lopullinen suunnitelma valmistuu syksyyn 2016 mennessä.

Suunnitelman pohjatyön tekivät Tomi Tolsa (SPNL) ja Jari Rantapelkonen (SVNL). Laadintaan osallistui myös Tero Hyttinen (SVNL). Suunnitelman hyväksyivät SPNL:n ja SVNL:n hallitukset marraskuussa 2015. Suunnitelmasta ovat vastuussa SPNL:n ja SVNL:n hallitukset. Suunnitelma ulottuu järjestöjen toimintaan ja työyhteisöihin.

## 1. Yhdenvertaisuus käsitteenä

Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Tasa-arvolla viitataan yleensä pelkästään miesten ja naisten väliseen tasa-arvoon. Tässä asiakirjassa käytetään lyhyesti termiä yhdenvertaisuus, joka kattaa myös tasa-arvokysymykset kuten sukupuolien välisen tasa-arvon.

Syrjintä on ihmisten eriarvoista kohtelua sillä perusteella, että he kuuluvat tiettyyn ryhmään. Syrjintää voi olla yksittäinen teko tai se voi olla seurausta epäoikeudenmukaisuutta tuottavista käytännöistä tai säännöistä. Yhdenvertaisuuslaki kieltää kaiken syrjinnän yksityisessä ja julkisessa toiminnassa.

## 2. Suunnitelman tarkoitus

Voimailulajien (painonnosto, voimanosto, kahvakuularheiluu) yhdenvertaisuussuunnitelman tarkoituksena on

- toimia ohjenuorana voimailulajien liitoille ja seuroille yhdenvertaisuuden lisäämiseksi
- etsiä keinoja liikunnan yhdenvertaiseen harrastamiseen, syrjintään puuttumiseen sekä osallistumisen esteiden purkamiseen
- edistää voimailujärjestöjä entistä laadukkaampaan toimintaan
- arvioida toimintaa ja käytäntöjä
- saada uusia ihmisiä mukaan
- vähentää eriarvoisuutta voimailulajeissa
- kehittää voimailulajien eettisyyttä sekä se, että
- kaikki voivat olla ylpeitä voimailulajistaan.

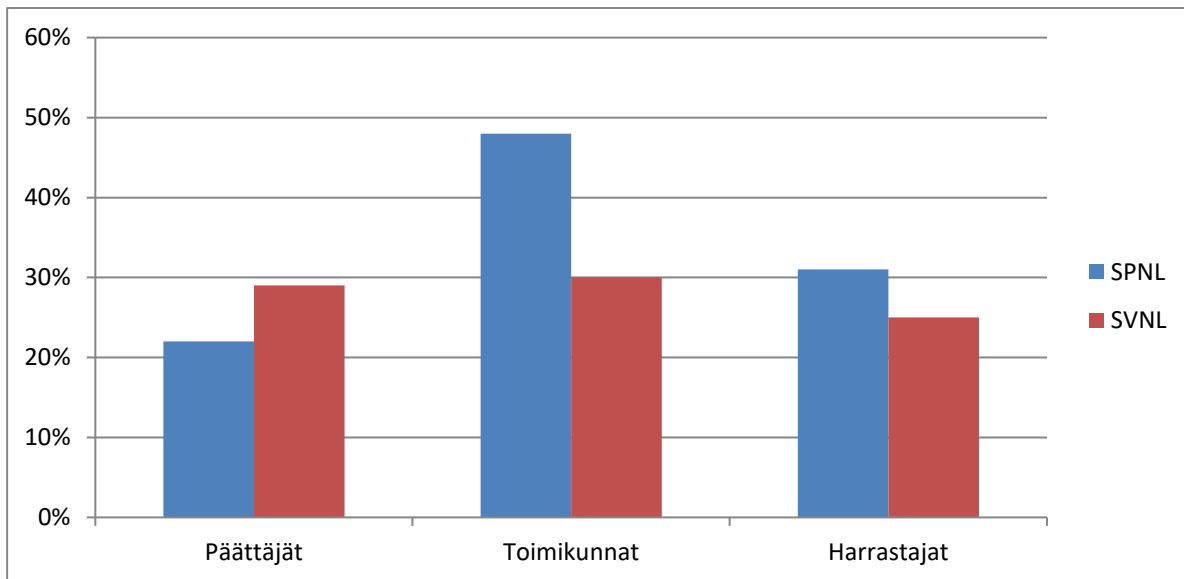
Onnistuessaan yhdenvertaisuuden edistäminen hyödyntää kaikkien toimijoiden tietoja, taitoja ja potentiaalia ja vaikuttaa positiivisesti toiminnan ilmapiiriin.

## 3. Haasteet ja nykytila voimailulajeissa

Liikuntaan liittyvät yleiset trendit, jotka osin eriarvoistavat ja polarisoivat liikkujia, ovat myös voimailulajeille tyypillisiä yhdenvertaisuusongelmia. Urheiluseuratoiminnassa, liikuntapaikoilla sekä koulu- ja opiskelijaliikunnassa ilmenee muun muassa etniseen taustaan, seksuaaliseen suuntautumiseen tai uskontoon ja vakaumukseen perustuvaa syrjintää. Lajien harrastamisessa sukupuolten välillä on selkeitä eroja ja osa lajeista on sukupuolittuneita. Näitä haasteita voimailulajeissa pyritään taltuttamaan.

Lähtökohtaisesti voimailulajeissa miehillä on luonnostaan enemmän voimaominaisuuksia kuin naisilla. Tämä yhdenvertaisuushaaste on ratkaistu voimailulajeissa jo kauan sitten. Esimerkiksi voimanostossa naiset pääsivät mitteleämään maailmanmestaruuksista 1980-luvulla, kun naisille laadittiin omat painoluokat. Painonnostossa naiset pääsivät olympialaisiin vuonna 2000. Kehonrakenteiltaan miehet ja naiset ovat erilaisia. Tämä on voimailulajeissa huomioitu painoluokkien erilaisuudella. Lisäksi esimerkiksi painonnostossa naisille on oma, kevyempi ohuempi tanko. Kilpailusäännöt ovat kuitenkin kaikille samat.

Toinen haaste voimailulajeissa on se, että miehet harrastavat huomattavasti enemmän voimailulajeja kuin naiset. Toisaalta naisten, erityisesti nuorten naisten määrä on viime vuosina lisääntynyt selvästi. Esimerkiksi voimanostossa vuonna 2004 oli naisia noin 7 %, kun 2016 heitä oli jo 24,6 % lajin kilpanostajista. Sama kehitys koskee painonnostoa, vuonna 2014 lisenssinostajista 31 % oli naisia. Tämä heijastuu myös liittojen päätöksenteko-elimissä; hallituksessa/johtokunnassa sekä valiokunnissa. Voimanostoliiton hallituksessa, joka on 7-jäseninen, on kaksi naista v. 2017 alussa alkavalla toimikaudella. Naisten osuus on täten n. 29 %. Painonnostoliiton yhdeksänjäsenisestä johtokunnasta kaksi on naisia eli noin 22 %. Päättöksiä valmistelevisissä elimissä (valiokunnat, toimikunnat) naisia on suhteessa hieman enemmän. Painonnostoliitossa naisten osuus näissä elimissä on 48 %, joka on merkittävästi suurempi kuin mitä naisten osuus on johtokunnassa. Voimanostossa naisten osuus valiokunnissa on 30 %.



Taulukko. Naisten osuus voimalajeissa

Naisten määrä valmentajissa ja tuomareissa on suurin piirtein samaa luokkaa vaikka tarkkoja laskelmia ei ole vielä tehtykään tähän luonnokseen. Naistoimijat voivat vaikuttaa siten, että toimintaan saadaan lisää naisharrastajia ja –urheilijoita.

Vammaisia on integroitu voimailulajeihin. Suomessa on VAU, joka järjestää esimerkiksi penkkipunnerruskilpailuja vammaisille. Voimanostoliitto on muutaman kerran järjestänyt SM-kisat vammaisten säännöillä ja vammaisille on tehty oma erikoispenkki. Vammaiset ovat voineet osallistua myös voimanostokilpailuihin, joskin silloin säännöt ovat samat kuten muillakin urheilijoilla. Tosin esimerkiksi kilpailusäännöissä, mikäli urheilijalta puuttuu raaja, on se huomioitu punnituksessa. Vammaisen voi siis valita, nostaako voimanostoliiton säännöillä vai vammaissäännöillä. Vammaisten penkkipunnerrus on paralympialaji toisin kuin penkkipunnerrus, joka ei ole olympialaji. Esteettömyys saleilla ja kilpailupaikoilla on jatkuvan kehittämisen kohde.

Voimailulajien kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo lähes 200 eri kansallisen lajiliiton kuuluminen kansainvälisiin lajiliittoihin. Suomessakin lajin harrastajat tulevat universaalisti monesta kulttuurista ja kotimaan sisällä alueelliset kulttuurierot voivat tuntua suurilta. Kulttuurierot ovat yksi monista voimailulajien rikkauksista ja voimailulajit toivottavat kaikki harrastajat taustaan katsomatta. Maahanmuuttajille voimailuharrastus tarjoaa keinoon sopeutua uuteen yhteiskuntaan ja kotimaahan. Asiallinen ja kunnioittava käytös kaikkia uusia ja vanhoja harrastajia kohtaan ajaa voimailulajeja eteenpäin myös jatkossa. Voimailujärjestöjen yleinen ilmapiiri on avoin.

Nuorten osallisuuden lisääminen on yleinen haaste tämän päivän Suomessa. Voimailulajien tulisi ottaa aktiivisempi rooli nuorten ohjaamisessa seuratoiminnan pariin ja lisätä nuorten vaikuttamismahdollisuuksia. Toisaalta ikääntyneiden tulisi toimia nuorille mentoreina hiljaisen tiedon ja osaamisen siirtämiseksi.

Voimailulajien päättäjille tai kurinpitokäsittelyyn ei ole tullut tietoon yhtään syrjintätapausta. Säännöt kuitenkin antavat mahdollisuuden puuttua tapauksiin, joissa on aihetta ryhtyä selvittämään onko kysymys ollut syrjinnästä.

## 4. Käytännön keinoja

### 4.1 Edustuksellisuus päätöksentekolimissä

Lain mukaan sukupuolen mukaista eriytymistä tulee purkaa erilaisin toimin: työnantajan tulee toimia siten, että avoinna oleviin tehtäviin hakeutuu naisia ja miehiä ja työoloja tulee kehittää sellaisiksi, että ne soveltuvat sekä naisille että miehille. Lisäksi heille tulee luoda yhtäläiset mahdollisuudet uralla etenemiseen.

Mahdollisuudet voimailulajeissa ovat yhtäläiset, mutta käytännössä naisia ei ole päätöksenteossa suhteessa yhtä paljoa kuin on harrastajia. Kuinka tätä voidaan edistää? Sukupuolten väliseen tasa-arvoon tulee pyrkiä kaikilla päättävillä tasoilla. Liittojen mukaan tekemällä tietoisemmaksi tätä kysymystä tasa-arvosta sillä naiset ja miehet voivat tasaveroisesti osallistua liittojen päätöksentekoon. Sen vuoksi liittojen hallituksissa, johtokunnissa, valiokunnissa, työryhmissä sekä muissa vastaavissa valmistelu-, suunnittelu- ja päätöksentekolimissä on liitoilla tavoitteena vähintään saada sama edustus kuin naisia on harrastajina.

Yksi vaihtoehto on asettaa kiintiösääntö liittojen sääntöihin. Kiintiösäännöksestä voidaan tosin poiketa vain tästä mainitusta erityisestä syystä, kun naisia ei ole ehdolla riittävästi. Painonnostoliiton toimintasäännöissä on määrätty liittojohtokunnan osalta yksi kiintiöpaikka vähemmistöä edustavalle sukupuolelle.

### 4.2 Ohjeistus

Liittojen säännöissä ei tehdä eroa miesten ja naisten välille. SVNL:n toimintasäännöissä todetaan, että ”Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnassa pyritään edistämään sukupuolten välistä tasa-arvoa.” Sääntöjä ja ohjeistuksia tullaan voimailulajeissa tarkentamaan ja täydentämään tällä yhdenvertaisuussuunnitelmalla. Liiton johtokunnan tai hallituksen vastuulla on huolehtia yhdenvertaisuusasioista. Liitot tulevat nimeämään keskuudestaan vastuuhenkilön.

### 4.3 Koulutus ja viestintä

Yhdenvertaisuutta edistetään kasvatuksen, koulutuksen ja viestinnän avulla. Liitot huomioivat yhdenvertaisuussuunnitelman toimintasuunnitelmissaan ja toimenpiteistä ja tuloksista raportoidaan vuosikertomuksessa. Yhdenvertaisuussuunnitelma julkaistaan liittojen kotisivuilla ja jäsenlehdissä sekä esitellään liittokokouksissa ja –seminaareissa, valmentaja- ja tuomarikoulutuksissa ja valmennusryhmien leireillä.

Yhdenvertaisuussuunnitelma jaetaan kaikille uusille toimijoille ja uusille työntekijöille.

Liittojen ja seurojen nettisivuilta ja julkaisuista tulisi löytyä yhteystiedot henkilöille, jotka osaavat vastata tiedusteluihin englanniksi tai muilla kielillä.

Voimailulajeissa minkäänlaista syrjintää ei hyväksytä missään muodossa. Erilaiset nimittelyt on myös kitkettävä pois. Syrjintään puututaan ja aiheesta on pystyttävä keskustelemaan ja viestimään avoimesti. Kaikkien voimailijoiden niin päättäjien, valmentajien, tuomarien kuin vapaaehtoisten tulee olla tietoisia omasta roolistaan kasvattajana ja viestijänä. Yhdenvertainen voimailu yhdistää ja hyvää markkinointia painonnostolle, voimanostolle ja kahvakuulaurheilulle.

Mahdollisuus tulla luottamuksellisesti kuulluksi toteutetaan nimetyn henkilön avulla. Vaihtoehtoisesti ihmisillä on myös mahdollista ottaa yhteyttä liittojen luottamushenkilöihin, mikäli yhdenvertaisuus ei toteudu tai syrjintää esiintyy.

## 4.4 Harrastusmaksut ja korvaukset

Voimailulajien hyödyiksi voidaan katsoa niiden edullisuus ja harjoittelupaikat ympäri Suomea melkein kaikissa kunnissa. Kilpailusarjojen runsaus takaa kaikille mahdollisuudet osallistua koko maanlaajuiseen kilpailutoimintaan. Harrastamisen kulut pidetään mahdollisimman kohtuullisina, jotta kaikilla on harrastusmahdollisuus taloudelliseen tilanteeseen katsomatta. Liikkuminen ei saisi olla riippuvainen varallisuudesta. Liitot ja niiden jäsen seurat mahdollistavat vähävaraisten perheiden ja jäsenten harrastamista toimintatapoihin sopivilla tukitoimilla esim. antamalla maksuaikaa tai lainaamalla välineitä.

Vapaaehtoistyön tulee olla edelleenkin liitto- ja seuratoiminnan keskeisin muoto. Jos talkootyö korvataan maksuilla, niin harrastusmaksut nousevat ja jotakin arvokasta menetetään. Vapaaehtoistyöllä on oma kasvatustehtävänsä.

- Liittojen korvaukset
- Kilpailujen osallistumismaksut
- Koulutus

## 4.5 Harjoittelusalit ja kilpailupaikat

Tosiasiallisen yhdenvertaisuuden edistämistä on esimerkiksi tilanne, jossa urheilujärjestöt valitsevat käyttöönsä sellaisia tiloja, jossa jäsenille voidaan tarjota yksityisyyden turvaava pukutila. On monia ryhmiä, kuten sukupuolivähemmistöt (trans- ja intersukupuoliset, transgenderit ja transvestiitit, ks. [www.yhdenvertaisuus.fi](http://www.yhdenvertaisuus.fi)), maahanmuuttajat ja romanit, joille tämä voi olla edellytys urheilutoimintaan osallistumiselle. Voimailulajeissa on aina käytössä erilliset pukutilat miehille ja naiselle. Samoin punnituksissa naiset punnitsee nainen ja miehet mies.

Esteettömyysmääräysten puutteellinen noudattaminen on edelleen yksi yleisimpiä huomauttamisperusteita liikuntapaikkarakentamisen hankeavustuksissa. Liitot ja niiden jäsen seurat pyrkivät vaikuttamaan asiaan liikuntapaikkarakentamisessa sekä peruskorjausten yhteydessä.

Esteettömyyttä tulisi tarkastella liikkumisen, näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen sekä eri käyttäjäryhmien näkökulmista.

## 4.6 Kilpailu- ja harrastusvälineet

Kilpailu- ja harrastusvälineet voimailussa ovat lähtökohtaisesti sellaiset, että ne eivät lisää esimerkiksi sukupuolten välistä eriytymistä. Erityisesti vammaisten penkkipunnerruksessa on vammaisurheilijoille oma penkkipunnerruspenkki. Myös voimannostosäännöissä on huomioitu amputaatioiden merkitys omalla kehonpainotaulukolla. Vastaavasti painonnostossa on erikseen painonnostossa naisten tanko ja nuorten tanko.

Lajiliitot tekevät yhteistyötä VAU:n ja mm. maahanmuuttajajärjestöjen kanssa. Lisäksi lajien kansainväliset säännöt huomioivat kokovartalon peittävien asusteiden käytön uskonnollisesta näkökulmasta.

## 4.7 Tasa-arvoinen eettinen kohtelu

Voimailulajeissa kohdellaan tasa-arvoisesti ja eettisesti kaikkia lajien parissa olevia. Liitot ovat sitoutuneet

- reilu peli
- OKM:n linjaukset
- omat säännöt voidaan puuttua ongelmiin
- asennekasvatuksella pyritään lisäämään erilaisuuden hyväksyntää.

## 4.8 Tieto päätöksenteon perustaksi

Voimailulajit aikovat tehdä tarkemman kartoituksen yhdenvertaisuuden nykytilasta. Taustatietoina ja esimerkkinä käytetään Valon kyselyä: <sup>1</sup>

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDQvMjAvMTFfMThfMTRfNzM5X1loZGVudmVydGFpc3V1c2thcnRvaXR1c19saWlrdW50YWpfcmplc3RfaWxsZV9tYWxsaXBvaGphLnBkZiJdXQ/Yhdenvertaisuus\\_kartoitus\\_liikuntajärjestöille\\_mallipohja.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDQvMjAvMTFfMThfMTRfNzM5X1loZGVudmVydGFpc3V1c2thcnRvaXR1c19saWlrdW50YWpfcmplc3RfaWxsZV9tYWxsaXBvaGphLnBkZiJdXQ/Yhdenvertaisuus_kartoitus_liikuntajärjestöille_mallipohja.pdf)

<http://www.sport.fi/arvot-ja-vastuullisuus/yhdenvertainen-urheilu>

### Lähteitä

Kop kop – pääseekö sisään? Yhdenvertaisen järjestötoiminnan opas urheilu- ja nuorisojärjestöille.

Sisäasiainministeriö, 2011

[http://www.intermin.fi/download/33176\\_Kopkop.pdf?8f8f6cd51505d188](http://www.intermin.fi/download/33176_Kopkop.pdf?8f8f6cd51505d188)

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 10 päivänä huhtikuuta 2015

<http://www.edilex.fi/saaduskokoelma/20150390.pdf>

Suomen Painonnostoliiton säännöt

Suomen Voimannostoliiton säännöt

Suuntaviivoja liikuntapolitiikan tulevaisuuteen. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2015:8. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuoris- ja liikuntapolitiikan osasto

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2015/liitteet/tr08.pdf>

Yhdenvertaisuuslaki. Annettu Helsingissä 30 päivänä joulukuuta 2014.

<http://oikeusministerio.fi/material/attachments/om/ajankohtaista/CyUPcZqpr/Yhdenvertaisuuslaki.pdf>

---

1

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDQvMjAvMTFfMThfMTRfNzM5X1loZGVudmVydGFpc3V1c2thcnRvaXR1c19saWlrdW50YWpfcmplc3RfaWxsZV9tYWxsaXBvaGphLnBkZiJdXQ/Yhdenvertaisuuskartoitus\\_liikuntajärjestöille\\_mallipohja.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDQvMjAvMTFfMThfMTRfNzM5X1loZGVudmVydGFpc3V1c2thcnRvaXR1c19saWlrdW50YWpfcmplc3RfaWxsZV9tYWxsaXBvaGphLnBkZiJdXQ/Yhdenvertaisuuskartoitus_liikuntajärjestöille_mallipohja.pdf)