



**Suomen Voimanostoliiton
ympäristövastuusuunnitelma 2025-2028**

Suomen Voimanostoliiton ympäristövastuusuunnitelma

Sisällys

1. Johdanto - voimanoston ympäristövaikutukset	3
2. Ympäristövastuusuunnitelman tavoite	4
Nykytila ja toimet:	
3. Liiton päivittäinen toiminta	5
4. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen	6
6. Liikuntapaikat sekä harjoitusvälineet ja varusteet	7
7. Tiedottaminen ja viestintä	8
8. Maajoukkueen leiritys ja kansainväliset kilpailut	9
9. Koulutustoiminta.....	10
10. Vastuhenkilö sekä tavoitteiden toteutumisen seuranta	11

1. Johdanto - voimanoston ympäristövaikutukset

Voimanostoliitossa ymmärretään, että kaikilla toiminnoilla on ympäristövaikutuksensa. Voimanostossa, kuten muissakin urheilulajeissa, ympäristövaikutukset painottuvat Sitran ja Olympiakomitean arvioiden mukaan erityisesti liikenteeseen ja matkustamiseen. Yli puolet ympäristövaikutuksista syntyy liikkumisesta ja matkustamisesta, 10-30 % infrastruktuurin rakentamisesta ja 5-40 % infrastruktuurin käytöstä. Voimanostossa, kuten muissakin urheilulajeissa, suurin osa ympäristövaikutuksista liittyy liikenteeseen ja matkustamiseen sekä olosuhteisiin, mutta myös pienemmistä toiminnoista, kuten varusteista ja varuste- ja jätehuollosta, syntyy vaikutuksia. Nämä vaikutukset on jaoteltu voimanoston ympäristövastuuohjelmassa kuuteen osa-alueeseen: liiton päivittäistoiminnan ja kokousten järjestämiseen, kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen, liikuntapaikkoihin, viestintään- ja tiedottamiseen, maajoukkueen kilpailuihin ja leirityksiin sekä koulutustoimintaan. Liikkumista ja matkustamista aiheutuu seuroissa säännöllisestä harjoitustoiminnasta, kun siirrytään harjoituspaikoille sekä valtakunnallisesti ja globaalisti kilpailuista ja tapahtumista, jolloin saatetaan joutua matkustamaan pitkiäkin matkoja. Vähemmän matkustamista tapahtuu kokousten, koulutusten tai muiden hallinnollisten toimien yhteydessä – ne ovat suurimmaksi osaksi jo etätapaamisia. Harjoitukseen liittyvä matkustaminen on useimmiten lyhyitä, paikallisia matkoja, kun taas pitkät, usein lentämistä vaativat matkat koskevat pienempää joukkoa aktiivisia kilpailijoita ja toimijoita maajoukkue toiminnassa.

Voimanostoa harrastetaan pääsääntöisesti kaupunkien ja kuntien sekä yksityisillä saleilla, eikä laji vaadi erityisen suuria tai monimutkaisia olosuhteita. Varusteiden rooli voimanostossa on merkittävä, vaikka yksittäisten hankintojen ympäristövaikutukset eivät olisikaan suuria. Kuitenkin esimerkiksi se, kuinka ympäristövastuulliselta toimittajalta esimerkiksi palkinnot ja maajoukkuevarusteet hankitaan, voi olla vaikutusta, ainakin asenteellisesti.

Suurimmaksi osaksi jäsenseurojen järjestämät tapahtumat ja kilpailut yhdistävät liikenteen, olosuhteet ja materiaalit sekä muut pienemmät ympäristövaikutuksia lisäävät toiminnot, kuten tarjoilut ja jätehuolto. Kilpailu- ja tapahtumatoiminta on merkittävä osa voimanostoa, joten siellä saavutettavat ympäristöteot voivat olla hyvin vaikuttavia. Voimanoston hallinto on pieni ja toimii pääosin etänä, joten Voimanostoliiton tuleekin pyrkiä jäsenseurojen kautta vaikuttamaan yksilöiden valintojen tekemiseen ympäristövastuullisesti ja pyrkiä vaikuttamaan kansainvälisissä liitoissakin niin, että lajissa ymmärretään globaalisti ympäristövastuu – kuinka kalenterisuunnittelulla voidaan vähentää esimerkiksi lentomatkustamista.

2. Ympäristövastuusuunnitelman tavoite

Suomen Voimanostoliitto suhtautuu vakavasti ympäristövastuuseensa noin 1200 lisenssinostajan suuruisena liittona. Tiedotamme säännöllisesti jäsenseurojamme sekä näiden nostajia ja muita toimijoita kestävän kehityksen toimipiteistä. Muokkaamme eri osa-alueilla toimintaamme ympäristövastuullisuuden huomioon ottavammaksi.

Suomen Voimanostoliiton ympäristösuunnitelman tavoitteena on vähentää harrastamisesta, kilpailemisesta ja hallinnosta aiheutuvia ympäristövaikutuksia ja lisätä henkilöstön ja jäsenistön tietoisuutta ympäristön huomioimisessa. Tässä suunnitelmassa käsitellään konkreettisia toimia, joita on jo tehty sekä suunnitelmat toimien tehostamiseksi viimeisten 2-3 vuoden aikana.

Käytännössä kyse on ollut liikenteen päästöjen vähentämisen tukitoimista, hallinnon digitalisoinnista, kaluston kierrättämisestä ja hallitusta loppuun käyttämisestä. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii saumatonta yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Jäsenistön tiedottaminen konkreettisista toimenpiteistä on keskeinen kehittämiskohde joka osa-alueella.

Toimintamme ympäristövastuusuunnitelma on jaettu seuraaviin alakohtiin:

1. Liiton päivittäistoiminta toimistolla / hallinto
2. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen
3. Liikuntapaikat
4. Viestintä ja tiedottaminen
5. Maajoukkueen kilpailut ja leiritys
6. Koulutustoiminta

Ympäristövastuusuunnitelman yleiset tavoitteet ja toimenpiteet.

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Ympäristöohjelman perehdytys keskeisille toimijoille	Hallitus/valmentajat hahmottavat sisällön	2024	Teams on pidetty	Toiminnanjohtaja
Ympäristötietouden lisääminen Voimanostaja-lehden kautta	Harrastajat saavat ympäristösuunnitelmasta tiivistetyn artikkelin	2024-2025-2026	Tehty juttu vuosittain	Toiminnanjohtaja
Tutustutaan hiilijalanjälkilaskuriin hallituksessa	Jatkossa voimme mitata ja verrata muihin lajeihin toiminnan vaikutuksia	2025	Hallituksen kokouksessa esittely / kokouspöytäkirja	Toiminnanjohtaja
Voimanostoliiton hiilijalanjäljen laskeminen	Ympäristötyön vaikutusten mittaaminen mahdollistuu tulevaisuudessa, kun voidaan verrata eri vuosien hiilijalanjälkiä	2026-	Hiilijalanjälki on laskettu vuosittain tai OK:n OKM:n suosituksen mukaisessa aikataulussa	Hallitus
Tehdään tavoitteet ja toimenpidesuunnitelma hiilijalanjäljen pienentämiseksi	Laatia selkeät askelmerkit hiilijalanjälkilaskurin käyttöönoton jälkeen	2025-2026	Selkeät tavoitteet ja toimet on kirjattu.	Hallitus

NYKYTILA JA TOIMET

3. Liiton päivittäinen toiminta

Suomen voimanostoliiton päivittäisessä toiminnassa ympäristövastuullisuus on pystytty huomioimaan varsin hyvin ja ensimmäiseksi viimeisten vuosien aikana on tehty ne toimenpiteet, jotka voidaan toteuttaa helposti toiminnan kärsimättä. Liiton asiakirjahallinto on siirretty lähes täysin sähköiseksi. Vain muutamia paperisia laskuja tai matkalaskuja kulkee postitse. Seurojen kilpailuilmoitukset sekä urheilijoiden arvokilpailuilmoitukset ovat täysin paperittomia; paperipostiliikenne seuroilta/urheilijoilta on muutamia lähetyksiä kuukaudessa puolin toisin. Hallituksen kokoukset ovat pääsääntöisesti Teams- etäkokouksia eli liikenteen päästöt on minimoitu siltä osin jo lähes täysin. Kaksi kertaa vuodessa järjestettävät liiton kokoukset, kevät- ja syyskokous, (130 seuraa) toteutetaan jo vuonna 2024 etänä.

Tavoitteena on ollut pitää hallinnon toimijoiden liikkumisesta johtuvat päästöt alhaisena. Muita ympäristövaikutuksia on minimoitu seuraavin toimenpitein:

- liiton toiminnanjohtajan seurataapaamiset on toteutettu pääsääntöisesti Teams-kokouksina ja kasvokkaiset tapaamiset pyritään yhdistämään mm. kilpailuviikonloppuihin sekä edelleen tapaamaan seuraväkeä mahdollisimman tehokkaasti SM-kilpailuissa tai vastaavissa tapahtumissa, joissa harrastajat ovat kokoontuneet massoittain ja matkoihin käytetään julkisia kulkuvälineitä ja/tai yhteiskyytejä. Toiminnanjohtajan matkoissa on suosittu julkista liikennettä oman auton sijaan.
- liiton hallituksen kokoukset on järjestetty Teams -kokouksina lukuun ottamatta yhtä vuosittaista läsnäolokokousta, jonka ajankohta on valittu niin, että sillä on synergiaetuja kansallisen tai kansainvälisen kilpailukalenterin kanssa. Kesällä 2024 kokouksen kahdestatoista osallistujasta, neljän osallistujan kohdalla oli kyse tällaista yhdistelmämatkasta.
- kokousten väliaikoina hallitus on tehnyt päätöksiä sähköpostimenettelynä

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Taloushallinto siirretty täysin paperittomaksi	Siirytään sähköisen laskujärjestelmään	2025	Sähköinen järjestelmä on käytössä	Hallitus / TJ
Hallinnon matkustus minimoidaan	Matkustuskuorman pienentäminen	2025-2028	Matkustuskulujen pienenminen budjetissa. Hiilijalanjälkilaskuri mahdollisesti myöhemmin	Hallitus

4. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen

Kotimaan kilpailuissa liitto kierrättää kilpailupaikkojen välillä tietoteknistä ja kilpailuvälineistöä, jolloin on voitu vähentää liikenteen päästöjä. Lisäksi on kannustettu yhteiskuljetuksia matkustamisessa (liiton hallinto hoitaa). Edelleen tuomareiden matkustussääntöön on lisätty yksityisautoilua vähentäviä ehtoja.

Välineitä on käytetty loppuun, eikä hankita joka paikkakunnalle omia välineitä seisomaan varastoihin. Kilpailuissa ei ole jaettu osallistujille paperisia kilpailulistoja eikä tuloksia.

Satoja kilpailijoita ja huoltajia kokoavia SM-kilpailuviikonloppuja on ollut aiemmin kuusi kappaletta vuodessa. Vuodesta 2025 lähtien on määrää vähennetty yhdellä viikonlopulla yhdistämällä sarjoja.

Tavoitteena vuosina 2025-2028 on edelleen vähentää kilpailujen ja tapahtumien järjestämisestä aiheutuvia liikennepäästöjä sekä hiilijalanjälkeä seuraavin toimenpitein:

- a. kannustetaan käyttämään yhteiskuljetuksia sekä julkisia kulkuvälineitä aina, kun se on mahdollista mm. matka- ja kulukorvauseriaatteita tarkistamalla ympäristövastuulliseen suuntaan
- b. kilpailujärjestelmän uudistamiskeskustelua jatketaan toiminnanjohtajan seurakierroksella, joka pääsääntöisesti tapahtuu virtuaalisesti
- c. Kilpailupaikoilla pyritään vähentämään pahvi- ja muovijätettä siirtymällä mahdollisuuksien mukaan käyttämään liiton TakeAway mukia kahvin juomiseen sekä suositellaan joko seurojen omien juomapullojen tai liiton juomapullojen käyttöä organisaation juomahuollon osalta. Juomapullojen käytöllä on myös terveydellinen vaikutus, koska se ohjaa veden juomiseen virvoitusjuomien sijasta.

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Kilpailu- ja tapahtumakalenterin tarkistaminen	Turhan yksityisautoilun vähentäminen - kimppakyydit	2025-2028	Hiilijalanjätkilaskuri laskee.	Hallitus
SM-kilpailuviikonloppujen määrän vähentäminen kuudesta viiteen viikonloppuun	Matkustuskuorman vähentäminen ja hiilijalanjäljen pienentäminen	2024-2028	SM-kilpailuviikonloppujen määrä pienenee	Hallitus
Matkustussäännön uudistaminen	Yhteiskyytien järjestämiskynnyksen madaltaminen esim. matkustussäännön uudistuksella	2026	Matkustussääntö on uudistettu tukemaan yhteismatkustusta ja julkisen kulkuvälineen käyttöä tuetaan	Hallitus

5. Liikuntapaikat sekä harjoitusvälineet ja varusteet

Voimanostajat harjoittelevat pääosin kunnallisilla harjoituspaikoilla tai yksityisillä saleilla, joissa on selvät ympäristömääräykset. Voimanostoliitto ei ylläpidä harjoituspaikkoja ja tukee muutenkin kestävästä kehitystä, jossa turhaa rakentamista vältetään. Liiton oma kilpailukalusto kiertää tapahtumissa, joten se tukee omalta osaltaan ympäristövaikutuksien minimointia.

Vuonna 2024 jatketaan nykyistä linjaa mm. kilpailukaluston kierrättämisessä. Tiedotamme edelleen yhteistyössä muiden sidosryhmien (mm. Olympiakomitea) kanssa jäsenistöämme kestävästä kehityksen valinnoista liikuntapaikoilla.

Seuroja kannustetaan käymään neuvotteluja kuntien yms. tilojen osalta, että niissä toteutetaan jätekeräys huomioimalla kierrätyksen järjestäminen syntyville jätteille.

Harjoittelussa ja kilpailemisessa tarvittavien varusteiden ja asujen kierrättäminen toimii nykyisellään jo varsin hyvin - sosiaalisen median ryhmissä myydään käytettyjä asuja ja varusteita. Samoin kilpailutilanteissa erityisesti nuorilla kilpailijoilla on käytössä mm. yhteisiä nostovöitä. Voimanosto lajina mahdollistaa kestävästä kehityksen, koska varusteet ovat kestäviä ja niitä on suhteellisen helppo myös myydä eteenpäin.

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Kehitetään välinevaihdon kanavia	Välineiden kierrätys	2025	Lopputuloksena tehokas myyntikanava harrastajille välineiden kierrätykseen	Hallitus
Tarkistetaan hankintojen kohdalla yhteistyöyritysten ympäristövastuullisuus	Yhteistyöverkoston ympäristövastuullisuuden huomiointi	2024-2028	Hiilijalanjätkilaskuri	Hallitus

6. Tiedottaminen ja viestintä

Sisäisessä sekä ulkoisessa viestinnässä on siirrytty sähköisten välineiden käyttöön. Paperisia kirjeitä tai tiedotteita ei tehdä lainkaan. Viestintä tapahtuu uutiskirjeiden, verkkosivun (www.suomenvoimanostoliitto.fi) ja sosiaalisen median välineillä. Maajoukkueille järjestetään Teamsin välityksellä infotilaisuuksia. Ennen arvokilpailuviikkoja ja sen aikana viestintää ja koulutusta tehdään maajoukkueille Whats App -ryhmässä ja sähköpostitse.

Liiton Voimanostaja- lehti on ilmestynyt paperisena painotuotteena neljä kertaa vuodessa lisenssien ostajille sekä irtonumerotilajille. Aiemman suunnitelman tavoite oli vuoden 2024 alusta siirtyä lehdenkin osalta sähköiseen muotoon. Paperilehden viimeinen numero ilmestyi joulukuussa 2023 ja Voimanostajalehti on ollut verkkolehti vuoden 2024 alusta alkaen.

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Ympäristösuunnitelman perehdytys keskeisille toimijoille	Hallitus/valmentajat hahmottavat sisällön	2024	Tapahtumien määrä	Toiminnanjohtaja
Ympäristötietouden lisääminen Voimanostaja-lehden kautta	Harrastajat saavat ympäristösuunnitelmasta tiivistetyn artikkelin	2024-2025-2026	Tehty juttu vuosittain	Toiminnanjohtaja/ tiedottaja

7. Maajoukkueen leiritus ja kansainväliset kilpailut

Voimanoston arvokilpailuissa, joista päättävät kansainväliset lajiliitot, kilpaillaan 12-14 arvokilpailua vuodessa. Joukkueen koko nostajineen, huoltajineen, tuomareineen ja joukkueenjohtoineen vaihtelee 10 – 80 välillä. Liikenteen aiheuttamaa kuormitusta voidaan vähentää esim. tuplaroolituksella: nostaja toimii huoltajana toisille nostajille ja määrätty tuomari toimii myös joukkueenjohtajana. Tuomareita lähetetään kansainvälisiin kisoihin vain tarpeen mukainen määrä. Tuomaripätevyyksien ylläpitämisessä on pyritty huomioimaan kilpailujen järjestämispaikat ja mahdollisuuksien mukaan on lähetetty tuomareita maantieteellisesti lähempänä Suomea oleviin kisoihin.

Tavoitteena tulevina vuosina on edelleen lisätä em. synergiaetuja ja vahvistaa liiton maajoukkuehenkilöstön asemaa niin, ettei nostajien henkilökohtaisia huoltajia tarvittaisi paikan päällä. Liiton tiedottaja ei matkusta kilpailuihin vaan toteuttaa tehtävänsä etänä.

Maajoukkueiden leiritystoimintaa on järjestetty maantieteellisesti keskeisissä paikoissa (esim. Hämeenlinna, Tampere), joihin eri puolelta Suomea tulevien nostajien on helppo tulla. Leiripäivä on järjestetty mm. hallituksen kokoontumiskokouksen yhteyteen, jolloin 2-4 leirin valmentajaa on voinut vähentää matkustuskuormaa. Suositamme osallistujille julkisten liikennevälineiden ja kimpakyytien käyttöä, jota on voinut järjestää yhteisten Whatsapp-kanavien kautta.

Koska kansainvälisiä kilpailuja on suhteellisen paljon ja jo taloudellisesti käy sekä liitolle ja harrastajille raskaaksi kiertää kaikki, on myös ympäristövastuullisesti ajateltuna tärkeä, että pyrimme jatkossa pääsemään kansainvälisten liittojen johtopaikoille ja edelleen vaikuttamaan kilpailukalenterin järjestyksen sekä taloudellisesta että ympäristövastuullisesta näkökulmasta.

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Vähennetään lähetettyjen tuomarien, valmentajien ja huoltajien määrää kansainvälisissä kilpailuissa	Taloudellinen säästö 20 %, joka korreloi suoraan lentokilometrien määrään ja hiilijalanjälkeen	2025-2028	Matkustusmäärän väheneminen	Toiminnanjohtaja/hallitus
Maajoukkuehuollon tunnettavuuden vahvistaminen nostajien keskuudessa koulutuksen kautta - 2024 intensiiviryhmän perustaminen	Matkustuskuorman vähentäminen ja hiilijalanjäljen pienentäminen	2024-2028	Arvokilpailuihin lähetettävien omien huoltajien määrä vähenee	Toiminnanjohtaja/ valmennusvaliokunta
Aktiivinen ote kansainvälisen kilpailukalenterin supistamisessa	Arvokilpailukalenterin järkevempi suunnittelu ja toteutus	2026-2028	Asema kansainvälisessä liitossa.	Hallitus / syyskokous

8. Koulutustoiminta

Suomen Voimanostoliitto järjestää vuosittain ohjaajakoulutusta. Koulutus toteutetaan hybridimuotoisesti. Osa koulutuksista on tapahtunut Teamsissa. Lähiviikonloput ovat kolmen päivän pituisia (pe-su), minkä ansiosta tapaamisten määrää on voitu vähentää (verrattuna kahden päivän jaksoihin). Kaikkea valmennuskoulutusta ei kuitenkaan kannata muuttaa digitaalikurssien tai etäkoulutuksien varaan, koska valmentamisen ydin on ihmisen kohta

Koulutukset on järjestetty Pajulahden urheiluopistolla, joka omalta osaltaan huolehtii ympäristövastuullisuudesta esimerkiksi. Liiton tuomarikoulutuksiin on jo kehitetty etäkoulutusmateriaaleja ja tuomariklinikat on pidetty etänä (2 kertaa vuodessa)

Tuomari- ja kilpailujärjestäjäkoulutuksia toteutetaan ympäri maata, jolloin henkilöstön matkustustarve vähenee, kun voidaan käyttää lähialueen henkilöstöä

Toimenpide	Tavoite	Vuosi	Mittari	Vastuutaho
Koulutusjärjestelmän etä- ja aluekoulutusmahdollisuuksien kehittäminen	Vähennetään koulutusviikonloppujen määrää	2026-2028	Aluekoulutusjärjestelmä toimii, materiaalipankki mahdollistaa etäkoulutuksien pitämisen	Toiminnanjohtaja / koulutuspäällikkö
Tuomarikoulutuksen etäkoulutusmahdollisuuksien kehittäminen	Etäkoulutuksien aloittaminen	2026	Etäkouluttautuminen tuomariksi mahdollista	Tuomarivaliokunta

9. Vastuhenkilö sekä tavoitteiden toteutumisen seuranta

Ympäristövastuusuunnitelman sisällön toteutuksesta ja sen päivittämisestä sekä kentälle tietoisuuteen viemisestä vastaa liiton toiminnanjohtaja, joka raportoi suunnitelman toteutumisesta hallitukselle.

Suunnitelman toimenpiteiden ja konkreettisten tavoitteiden onnistumista tarkastellaan vuosittain liiton kevätkokouksen yhteydessä. Ympäristövastuuohjelma vahvistetaan liiton syyskokouksessa vuosittain.