LIVE-striimauksella etäliikuntamahdollisuuksia kylille

7.3.2022

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa on meneillään Hyvinvointia kylille ja koteihin – kulttuuria ja liikuntaa etänä hanke (KuHy) (Kulttuurihyvinvointia etänä, 2021). Hankkeen tavoitteena on käytännön infrastruktuurin rakentaminen ja kulttuurihyvinvointia koskevan etätapahtumaosaamisen kehittäminen. KuHy-hanke toimii Etelä-Pohjanmaalla ja siinä on mukana viisi kylätaloa: Hyypänkylä Kauhajoelta, Keskikylä Jalasjärveltä, Hautakylä Soinista, Luoma-aho Alajärveltä ja Alapään kylä Ylistarosta. Kylätaloille on suunniteltu ja rakennettu etäyhteysympäristöt kulttuurihyvinvointiin liittyvien tapahtumien toteuttamista ja välittämistä varten.

KuHy-hankkeessa pyritään siihen, että kansalaisilla on hyvät mahdollisuudet osallistua kulttuurihyvinvointiin liittyviin tapahtumiin asuinpaikasta riippumatta. Hanke pyrkii osaltaan pilotoimaan ja edistämään hyvinvointia ja kulttuurihyvinvointipalveluiden saatavuutta (Kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2021). Kulttuuri- ja liikuntahyvinvointipalveluiden järjestämisessä huomioidaan se, että yhteisöllisyys ja osallisuus voisivat toteutua kyläläisten kesken ja eri kylien välillä. Kyläläisten yksi eniten toivomista liikuntatapahtumista on kehonhuoltoon liittyvät erilaiset ohjatut tunnit (Hautamäki ym., 2021a).

Liikunnanohjausta etänä

Pandemian aikana liikuntaa on harrastettu vähemmän kuin ennen (Kantomaa, 2020). Liikuntaan liittyviä tapoja ja tottumuksia on jouduttu muuttamaan ja ideoimaan uusia tapoja toteuttaa liikuntaa. Liikunnan harrastamista pandemian aikana voidaan mahdollistaa esimerkiksi teknologian ja etäyhteyksien avulla. Liikuntaryhmissä ja itsenäisesti kotona tapahtuvaa kehonhuoltoa voi toteuttaa etänä tallenteiden ja live-striimausten keinoin.

COVID-19 -viruksen leviäminen on aiheuttanut rajoitustoimia ja poikkeustila vaikuttaa edelleen merkittävästi arkeemme. Vaikutukset näkyvät niin työn tekemisessä, liikkumisessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Raportit osoittavat, että koronapandemian aikana työ- ja koulumatkaliikunta on vähentynyt, ohjatut liikuntaryhmät sekä harrastuksia on jouduttu perumaan ja liikuntapaikkoja on suljettu (Liikunta ja tiede 5/2020). Pandemia on rajannut elämänpiiriä ja samalla liikunnan harrastamista. Liikunnan merkitys on samalla kasvanut, sillä liikuntaa harrastamalla terveyshaittoja voidaan vähentää (Kantomaa, 2020).

Liikunnanohjaus etätyöskentelynä avaa mahdollisuuksia uudenlaisiin toteutuksiin. Palveluntuottajat ovat tarjonneet mahdollisuuksia etäyhteyksin toteutettaviin erilaisiin liikuntatuokioihin. Etäohjatut liikuntapalvelut ovat keino vastata ajan haasteisiin. KuHy-hankkeessa etäohjaus toteutui livestriimauksina eri kylätaloilta käsin. Liikuntatuntiin osallistuvat voivat osallistua joko lähetystä lähettävältä kylätalolta, jolloin he olivat samassa tilassa kuin ohjaaja tai suorana lähetyksenä eri kylätaloilta tai kotoa käsin.

Terveysliikunnan etäohjaaminen

Terveysliikunnan etäohjaaminen on osa laajempaa ilmiötä, jossa ihmisille tarjotaan toimintaa ja palveluita digitaalisesti, esimerkiksi sosiaalisen median tai videojärjestelmien avulla. Kun terveysliikuntaa toteutetaan teknologian välityksellä, osallistujien tarpeet ja tavoitteet ovat samalla tavoin toiminnallisia, tiedollisia ja vuorovaikutuksellisia kuin muussakin liikunnassa. Vaikka tavoitteet eivät muutu, keinot niihin pääsemiseksi on arvioitava huolellisesti. Hyvin suunniteltu etäohjattu liikuntaohjelma tukee liikkujaa esimerkiksi säilyttämään kuntoaan, löytämään itselleen sopivia liikuntamuotoja sekä kokemaan onnistumisen hetkiä. (Ikäinstituutti, 2020)

Tutkimukset antavat näyttöä, että liikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (UKK-Instituutti 2019). Liikunta parantaa kokonaisvaltaisesti kehon toimintaa, vähentäen muun muassa ahdistuneisuutta ja fyysistä oireilua, lisää itseluottamusta ja itsetuntoa sekä parantaa kykyä selviytyä haastavista tehtävistä esimerkiksi työelämässä (Kauranen, 2018, ss. 527–529).

Kehonhuoltoa kylille

Kehonhuolto on kokonaisvaltainen käsite. Meistä jokainen tarvitsee kehonhuoltoa läpi elämän. Kehonhuolto jaetaan yleisesti aktiiviseen ja passiiviseen kehonhuoltoon. Aktiivisen huollon tavoitteina on olla kehoa huoltavaa ja kehon toiminnallisuutta ylläpitävää toimintaa. Aktiivinen kehonhuolto voi olla esimerkiksi joogaa, venyttelyä ja rentoutumista. Passiivinen kehonhuolto taas on toisen henkilön suorittamaa, kuten hierontaa ja passiivista venyttelyä

Kehonhuolto, kuten esimerkiksi jooga tuottaa kokonaisvaltaista hyvinvointia niin fyysisesti kuin psyykkisestikin sekä tasapainottaa kehoa ja mieltä. Sen avulla muun muassa keskittymiskyky paranee, rentoutuminen helpottuu ja tietoinen läsnäolo ja itsetuntemus paranee. Lisäksi kehoon saadaan lisää liikkuvuutta ja notkeutta. (Suomen Joogaliitto ry. 2017).

Aktiivisen kehonhuollon tunnit ovat toteutuneet syksyn 2021 aikana eri kylätaloilta striimattuina viisi kertaa. Striimausta on lähetetty kolmelta eri talolta YouTuben kautta. Osallistujia kylätaloilla on ollut paikan päällä 8-10 henkilöä kerrallaan ja tapahtumaan on voinut osallistua myös neljällä muulla kylätaloilla. Tunnit toteutettiin kaksi kertaa Luoma-ahon kylätalolla sekä Hautakylän ja Alapään kylätaloilla kerran. Syksyn viimeinen kehonhuoltotunti toteutettiin ja lähetettiin SeAMKn omalta studiolta.

Kehonhuollon tuntien tavoitteena on ollut kehon ja mielen rentoutuminen, lihasten ja nivelten liikkuvuuden edistäminen, sekä kehon hallinnan ja tasapainon parantaminen. Kehonhuoltotuntien ohjaajana toimi syksyllä 2021 SeAMKn fysioterapian opiskelija Jiria Laakkonen. Hän koki tuntien ohjauksen olleen antoisaa ja saaneensa hyvää kokemusta fysioterapeutin tulevaan ammattiinsa. Tunneista tuli osallistujilta hyvää palautetta ja osallistujat toivoivat toiminnan jatkuvan. Palaute tuli niin läsnäolleilta osallistujilta kuin virtuaalitunteihin osallistuneilta.

Kehonhuoltotuntien live-striimaus käytännössä

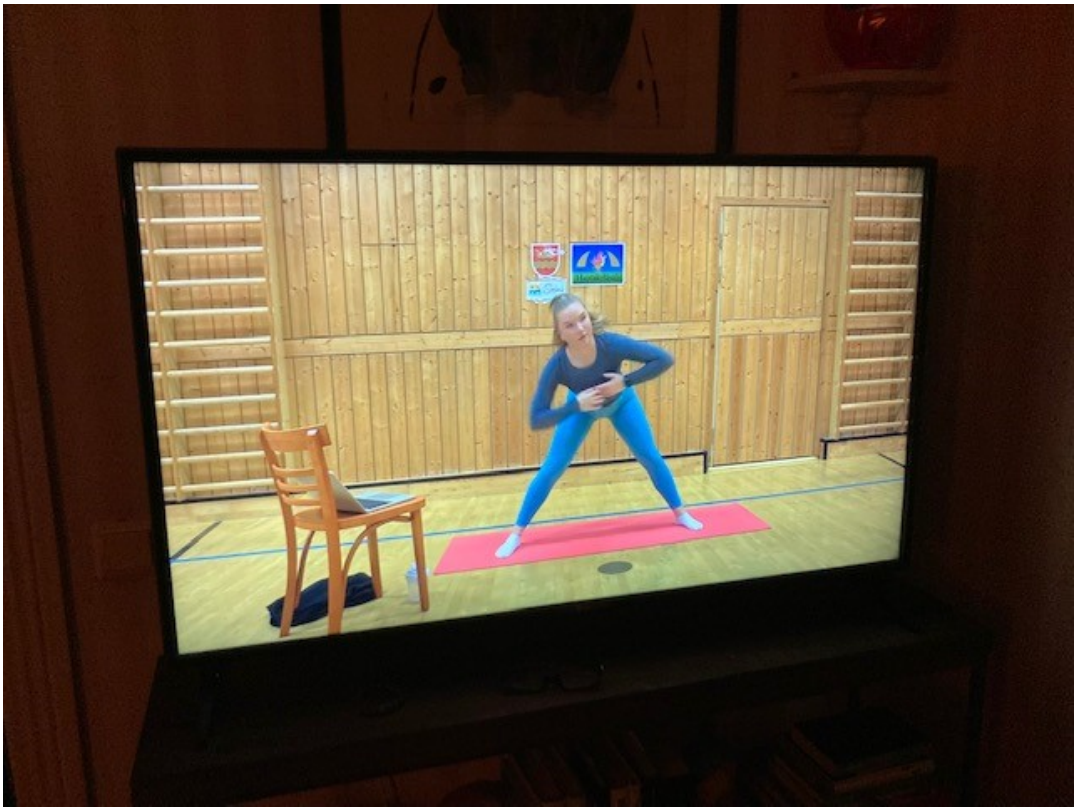
Kehonhuoltotunnit lähetettiin kylätaloilta hankkeen toimittamalla laitteistolla YouTubeen, josta se oli suorana katsottavissa muilla kylätaloilla. Laitteistoon kuuluu mm. kaksi videokameraa ja mikrofonia, kannettava tietokone, kuvamikseri ja valot. Lähetyksen jälkeen tallenteet olivat vielä hetken katsottavissa kylätalojen omilla YouTube-kanavilla. Ennen lähetyksiä kylätaloille järjestettiin käyttökoulutus, joissa käytiin läpi, miten laitteisto kasataan käyttövalmiiksi, sekä miten OBS Studio -ohjelmistosta (Open Broadcasting Software Studio) kuva ja ääni saadaan halutusti YouTubeen.

Audiovisuaalinen ilmaisu on muutakin kuin vain pelkkää tekniikkaa. Alku on kuitenkin aina hankalaa ja pelkän lähetystekniikan harjoitteluun on kylätaloilla varattu aikaa. Tarkoitus olisikin saada lähetysten tekniikka tutuksi siten, että itse tekniikkaan ei tarvitsisi keskittyä, vaan kylätaloilla voitaisiin huomio kohdentaa enemmänkin laadukkaan sisällön tuottamiseen.

Kehonhuoltotunnit olivat joillekin kylätaloista ensimmäinen striimauskokemus, joten näillä kerroilla Seinäjoen ammattikorkeakoulusta oli paikan päällä tekninen tuki varmistamassa, että lähetykset toimivat tarkoituksenmukaisesti. Muutoin tuki oli etänä seuraamassa lähetystä mahdollisten ongelmatilanteiden varalta, joita ei kuitenkaan tullut.

Alun tekniikkakapeikoista selvittyään eri kylien on tarkoitus itse tuottaa sisältöä sekä omalle kylälle että myös muiden kylien kesken. Kehonhuoltotunnit muodostavat näin tärkeän lähtölaukauksen tulevien sisältöjen osalta. Tuntien striimausta tullaan jatkamaan kevään 2022 aikana.

Striimien teknistä laatua hiotaan vielä jatkossa paremmaksi muun muassa mikrofonien ja äänien kaappauksen kannalta. Kylätalojen salien kaikua saadaan vähennettyä tuomalla mikrofoni lähemmäs puhujaa langattomalla ns. Madonnamikrofonilla eli mikrofonilla, joka kiinnitetään erityisellä pannalla esiintyjän suun viereen, ns. Headsetillä. Esityksien musiikki voidaan tuoda erillisellä tulolla äänimikseriin, jolloin sen säätö sopivalle tasolle striimiin helpottuu ilman salin äänenvoimakkuuksien dramaattista säätämistä.



Kuva 1. Kehohuoltojumppaa.

Palautteen kerääminen ja hyödyntäminen

Tuntien jälkeen palautetta kerättiin helppokäyttöisellä Flinga-sovelluksella, mikä toimii kännykällä (Flinga.fi). Muutamat sovellukseen kertyneet huomiot olivat positiivisia ja kehonhuoltohetken ohjaajan selkeyttä kiiteltiin. Palautetta kerättiin myös sähköpostilla ja huomiot olivat samansuuntaisia. Kehonhuolto liikuntakonseptina toimii mainiosti edellyttäen, että tekniikka toimii moitteetta. Alla yksi sähköpostipalaute siihen liittyen:

“Meillä kyllä katsottiin lähetys kotona, vaikka ei kerettykään voimistelemaan. Tekniikasta tein havainnon, että kaikuminen oli ongelmana, niin kuin meilläkin, asia mihin pitää kiinnittää huomiota, mikki olisi ollut parempi, jos se olisi ollut langaton ja suun edessä, mutta se on taas eri juttu. Valaistus oli muuten hyvä, mutta jokin kohdevalo olisi saanut olla, televisiosta kun katsoi, niin kasvot jäivät vähän pimentoon. Tämä nyt oli tämmöistä hifistelyä, täydellisyyden tavoittelua, opiskelen itse tätä tekemistä, niin yritän kaikesta löytää asiaa mitä tekisin paremmin tulevaisuudessa.”

Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus on erilainen etänä ohjattuun liikuntatapahtumaan osallistuttaessa kuin samassa tilassa toteutettavissa liikuntaryhmissä. Ryhmäytymistä ja keskinäistä sparrausta voi muodostua kyläläisten kesken kylätaloilla ja eri kylien välillä etänä, jos osallistujat voivat antaa palautetta ja keskustella tunnin toteutuksesta. Osallistuminen voi olla myös lähetyksen seuraamista, kuten striimauksen teknisestä toteutuksesta kiinnostunut palautteen antaja toi esille.

Kulttuurihyvinvointipalveluja kyläläisille

KuHy –hankkeen syksyn 2021 tapahtumiin sisältyi liikuntapalveluiden lisäksi kulttuuripalvelujen järjestämistä ja striimausta kylätaloille. Syyskuussa live-striimattiin lastenteatteriesitys. El Tango -konsertti live-striimattiin hankkeessa mukana oleville kylätaloille (Hautamäki ym., 2021b). Kulttuuripalveluiden suunnittelua ja toteutusta jatketaan yhteistyössä kylätalojen kanssa keväällä 2022.

Koronapandemia jatkuu edelleen, eikä liikuntapalveluita koskevia rajoitteita ole voitu poistaa kuin väliaikaisesti. Tulevaisuudessa on mahdollista, että rajoituksia on edelleen. Tämän vuoksi on tärkeää, että etäliikunnan ohjausta edelleen kehitetään. Liikkumisen merkitys on suuri ja se on tärkeää niin etätyöläisille, lapsille, nuorille kuin ikääntyneille ihmisille (Kantola, 2020). Mahdollisuus harrastaa liikuntaa on ihmisten hyvinvoinnin keskiössä. KuHy hankkeen kulttuuri- ja liikuntahyvinvointiin liittyvä toiminta jatkuu keväällä 2022. Helmikuussa kehonhuoltotunnit taas alkavat ja ne jatkuvat huhtikuun loppuun asti.

Hankkeen sisäistä tiedottamista varten on kylien oma Facebook-ryhmä. Kulttuuri- ja liikuntatapahtumien toteutumista voi seurata myös hankkeen julkisilla Facebook –sivuilla.

Kulttuurihyvinvointia etänä -hanke Facebookissa https://www.facebook.com/kulttuurihyvinvointiaetana

Hanketta rahoittaa Etelä-Pohjanmaan ELY/ Euroopan maaseuturahasto.

Mäntykivi Pirkko, SeAMK Hyvinvointi ja kulttuuriala
Hautamäki Tiina, SeAMK Hyvinvointi ja kulttuuriala
Mustajärvi Arttu, SeAMK
Kareinen Jussi, SeAMK Hyvinvointi ja kulttuuriala
Saarela Jukka, SeAMK Hyvinvointi ja kulttuuriala

Lähteet

Flinga.fi (2022). https://flinga.fi/

Hautamäki T., Kasanen M., Aronsen T., Arola J-M., Kareinen J. & Saarela J. (2021a). Kyläläisten toiveita kulttuuri- ja liikuntapalveluiden toteuttamiseksi. *SeAMK verkkolehti* 9.6.2021. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/kylalaisten-toiveita-kulttuuri-ja-liikuntapalveluiden-toteuttamiseksi-etana/

Hautamäki T., Saarela J. & Kareinen J. (2021b). Konsertin live-striimaus yleisötyön uutena muotona – Seinäjoen kaupunginorkesterin EL TANGO konsertti välitettiin viiteen kylätaloon. *SeAMK verkkolehti* 17.11.2021. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/konsertin-live-striimaus-yleisotyon-uutena-muotona-seinajoen-kaupunginorkesterin-el-tango-konsertti-valitettiin-viiteen-kylataloon/*Ikäinstituutti*. (2020). Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen raportti. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/Virtuaalisesti-voimaa-vanhuuteen-raportti_www.pdf

Kantomaa M. (toim.) (2020). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston

julkaisuja 2020:2. Valtion liikuntaneuvosto. *Opetus- ja kulttuuriministeriö*. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf

Kauranen K. (2021). *Fysioterapeutin käsikirja.* Sanoma Pro.

Kulttuurihyvinvointia etänä. (2021). *Seinäjoen ammattikorkeakoulu.* https://app-staging.seamk.hion.dev/yrityksille/tki-projektit/kulttuurihyvinvointia-etana/

Kulttuurihyvinvointisuunnitelma. (2021). K65. *Ikääntyvien kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2021-2025.* Seinäjoki. https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2021/05/K65-Kulttuurihyvinvointisuunnitelma-DIGI.pdf*Liikunta ja tiede* 5/2020. Koronapandemia ja väestön liikunta: liikunnan asemaa kriisien lievittäjänä vahvistettava. https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/koronapandemia-ja-vaeston-liikunta-liikunnan-asemaa-kriisien-lievittajana-vahvistettava.html

Punkanen, M., Erkkilä, J., Mäki, S., Hurme, P., Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. (2016). Kuntoutumisen keinot: Luovat terapiat kuntoutuksessa. Teoksessa: AuttiRämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) *Kuntoutuminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen Joogaliitto ry. (2017). Mitä jooga on? https://www.joogaliitto.fi/joogaliitto/mita-jooga-on/*UKK-Instituutti*. (2019). Liikunnan vaikutukset.