

SUOMEN FITNESSURHEILU RY

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma 2026–2030



Strategiakauden 2026–2030 tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma, joka ohjaa Suomen Fitnessurheilu ry:n toimintaa kohti vastuullisempaa ja yhdenvertaisempaa lajikulttuuria.

Johdanto ja strategiset lähtökohdat

Yhdenvertaisuus on yksi Suomen Fitnessurheilu ry:n (SFU) toiminnan ja "Vastuullisesti Huipulle" -strategian kulmakivistä. Tavoitteenamme on, että jokainen voi harrastaa, kilpailla ja toimia fitnessurheilussa omana itsenään, turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä riippumatta taustastaan, ominaisuuksistaan tai varallisuudestaan.

Tämä suunnitelma pohjautuu SFU:n strategian lisäksi tuoreimpaan fitnessurheilua koskevaan tieteelliseen tutkimustietoon (mm. Mitchell et al. 2017; Helms et al. 2019). Tunnistamme lajiin liittyvät erityispiirteet ja riskit, ja vastaamme niihin edistämällä tutkittuun tietoon perustuvaa, terveellistä ja yhdenvertaista urheilukulttuuria.

Strategiakauden 2026–2030 teemavuodet ovat:

01	02	03
2026: Sukupuolten tasa-arvo	2027: Lasten ja nuorten oikeudet	2028: Ikäryhmien tasa-arvo
Miesten osallistaminen ja sukupuolen moninaisuus	Turvallinen kasvuympäristö	Masters-urheilun arvostus
04	05	
2029: Kehorauha ja syrjinnän ehkäisy	2030: Monikulttuurisuus ja saavutettavuus	
Terveellinen lajikulttuuri ja mielenterveys	Avoin ja esteetön fitnessurheilu	

Normikriittisyys, kehorauha ja tieteellinen vastuu

Teemavuosi 2029

Normikriittisyys tarkoittaa syrjivien rakenteiden ja oletusten tunnistamista. Fitnessurheilussa tämä tarkoittaa myös "kärsimyksen ihannoinnin" ja epäterveiden toimintamallien kyseenalaistamista tieteen keinoin.

Haasteet ja tutkimustausta

- Tutkimukset osoittavat, että kehonkuvan häiriöt, kuten lihasdysmorfia (MD), ovat yleisempiä kehonrakennuslajeissa kuin muissa voimalajeissa. MD on yhteydessä ahdistuneisuuteen, masennukseen ja perfektionismiin.
- Kilpailudieetit ja energiarajoitukset voivat laukaista syömishäiriökäyttäytymistä tai mielenterveyden haasteita, mikäli niitä ei toteuteta joustavasti ja asiantuntevasti.
- Riski piilee siinä, että syömishäiriöoireilua tai pakonomaista käyttäytymistä pidetään lajikulttuurissa virheellisesti "omistautumisena" tai "kovuutena".



Liiton linjaus ja asiantuntijarooli

Suomen Fitnessurheilu ry ottaa **asiantuntijaroolin** kehorauha- ja painopuhekeskustelussa. Koska kehon koostumuksen muokkaaminen on fitnessurheilun ytimessä, liitolla on syvällistä, **fysiologiaan ja tieteeseen perustuvaa osaamista** turvallisesta valmennuksesta.

Yhdenvertaisuus tarkoittaa oikeutta turvalliseen valmennukseen. Emme hyväksy valmennusmetodeja, jotka vaarantavat urheilijan mielenterveyden tai fyysisen terveyden "voittamisen" varjolla. Tunnustamme, että poseeraus on taitolaji eikä passiivista esiintymistä, mikä korostaa lajin urheilullista luonnetta ulkonäkökeskeisyyden sijaan.

Tunnistettujen riskien vuoksi meillä on ehdoton vaatimus pakollisesta valmentajakoulutuksesta.

Jokaisen kilpailijaa valmentavan henkilön on suoritettava SFU:n valmentajakoulutus riippumatta heidän aiemmasta koulutustaustastaan tai opinnoistaan. Tämä varmistaa, että kaikilla toimijoilla on yhtenäinen ymmärrys lajin erityispiirteistä ja turvallisuudesta. Tiedostamme lajiin liittyvät riskit, mutta vastaamme niihin kouluttamalla valmentajiamme aktiivisesti ja vaatimalla jatkuvaa, säännöllistä kouluttautumista IFBB:n kansainvälisten ohjeiden ja standardien mukaisesti.

Toimenpiteet kehorauha- ja mielenterveystyössä



Joustava dieettaaminen (Flexible Dieting)

Edistämme valmentajakoulutuksissa joustavia ravintostrategioita (esim. makroravinnepohjainen ruokavalio) jäykkien ruokavalioiden sijaan, sillä joustavuuden on tutkittu vähentävän syömishäiriöiden riskiä ja tukevan mielenterveyttä.



Mielenterveyden huomioiminen

Valmentajia koulutetaan tunnistamaan lihasdysmorfian ja syömishäiriöiden merkit. SFU suosittelee, että riskiryhmään kuuluvat urheilijat ohjataan tarvittaessa terveydenhuollon piiriin, eikä oireilua stigmatisoida.



Off-seasonin merkitys

Korostetaan viestinnässä palautumisen ja "off-seasonin" merkitystä sekä fysiologisena että psykologisena suojatekijänä.



Asiantuntijuus

Oikaistaan julkisessa keskustelussa vääriä käsityksiä painonhallinnasta tieteellisellä faktalla ja tuodaan esille kehon toiminnallisuutta.

Sukupuolten tasa-arvo ja moninaisuus

Teemavuosi 2026



Fitnessurheilu on Suomessa naisvaltainen laji, mutta terveysriskit ja paineet jakautuvat sukupuolten välillä eri tavoin. Tasa-arvotyö tarkoittaa näiden erityispiirteiden tunnistamista.

Tavoitteenamme on kasvattaa miesten määrää lajin parissa ja varmistaa, että kaikki sukupuolet kokevat olonsa tervetulleeksi. Ymmärrämme, että miehillä on tutkimusten mukaan korkeampi riski lihasdysmorfiaan (huoli lihaksettomuudesta), kun taas naisilla on usein korkeampi riski syömishäiriöihin. Tasa-arvoinen tuki tarkoittaa näiden erojen huomioimista valmennuksessa ja viestinnässä.

Toimenpiteet

Kohdennettu tuki

Valmentajakoulutukseen sisällytetään tietoa sukupuolisidonnaisista paineista: miten tukea miesurheilijaa, joka kokee itsensä "liian pieneksi" (lihasdysmorfia) ja naisurheilijaa, joka kamppailee syömishäiriöiden kanssa.

Miesten osallistaminen

Luodaan matalan kynnyksen kilpailumahdollisuuksia miehille (Men's Physique, Classic Bodybuilding) ja markkinoidaan niitä urheilullisina suorituslajeina.

Päätöksenteko

Pyritään siihen, että SFU:n hallituksessa ja valiokunnissa on edustettuna eri sukupuolet tasapuolisesti.

Lasten ja nuorten oikeudet

Teemavuosi 2027

Lapsilla ja nuorilla on oikeus turvalliseen harrastamiseen ilman ulkonäköpaineita tai liian varhaista erikoistumista. Tutkimusnäyttö osoittaa, että varhainen altistuminen ulkonäkökeskeiselle arvostelulle voi lisätä riskiä kehonkuvan häiriöihin myöhemmällä iällä.

Lapsen etu on aina ensisijainen. Lasten ja nuorten kilpailumuotona toimii **Fitness Challenge**. Emme järjestä alle 16-vuotiaille arvostelu- tai fysiikkalajeihin perustuvaa kilpailutoimintaa.

Tämä linjaus perustuu tarpeeseen suojella nuoria ulkonäköpaineilta herkässä kehitysvaiheessa ja korostaa urheilullista suorituskkyä.

Toimenpiteet



Kilpailujärjestelmä

Otetaan käyttöön IFBB:n sääntöjen mukainen *Children's Fitness Challenge* (Class A: 11–13 v. ja Class B: 14–15 v.). Kilpailut toteutetaan 6 pisteen kuntopiirinä ilman fysiikkakierroksia. Tämä poistaa subjektiivisen arvostelun ja ulkonäkövertailun.



Valmennus

Varmistetaan, että valmentajilla on osaaminen lasten fysiologisesta ja psyykkisestä kehityksestä sekä ymmärrys siitä, ettei lapsia tule altistaa aikuisten kehonrakennusmetodeille (kuten tiukat dieetit).



Yhteistyö

Jalkaudutaan kouluihin ja oppilaitoksiin hyödyntäen *Liikkuva koulu* ja *Liikkuva opiskelu* -ohjelmia. Fitness Challenge -rata on helposti toteutettavissa koululiikunnassa.



Turvallisuus

Edellytetään rikostaustatutteen tarkistamista kaikilta alaikäisten kanssa työskenteleviltä.

Ikäryhmien välinen tasa-arvo

Teemavuosi 2028

Fitnessurheilussa Masters-sarjat (+35v, +40v jne.) ovat suuria ja kovatasoisia. Ikäsyrrjintä voi ilmetä Masters-urheilijoiden vähättelynä.

Masters-urheilu on huippu-urheilua. Tieteellinen näyttö tukee voimaharjoittelun hyötyjä ikääntymisessä, ja Masters-urheilijat toimivat esikuvina elinikäisestä liikunnasta.

Toimenpiteet

- **Näkyvyys:** Nostetaan Masters-urheilijoiden saavutuksia esiin viestinnässä tasavertaisesti yleisten sarjojen kanssa.
- **Valmennus:** Tarjotaan koulutusta ikääntyvän kehon fysiologiasta, jotta harjoittelu on turvallista ja tuloksellista läpi elämän.



Monikulttuurisuus ja saavutettavuus

Teemavuosi 2030

Fitnessurheilun tulee olla avointa kaikille taustasta riippumatta.

Edistämme monikulttuurisuutta ja pyrimme poistamaan harrastamisen esteitä. Fitness Challenge -lajin käyttöönotto tukee taloudellista yhdenvertaisuutta, sillä se ei vaadi kalliita kilpailuasuja, värejä tai matkustamista ulkomaille osallistuakseen.



Kieli

Tarjotaan keskeiset materiaalit englanniksi SFU:n verkkosivuilla.

Taloudellinen saavutettavuus

Pidetään lisenssien ja kilpailujen hinnat kohtuullisina.

Asenteet

Koulutetaan tuomareita tunnistamaan ja purkamaan tiedostamattomia ennakkoluuloja (bias) arvostelulajeissa.

Syrjintään ja häirintään puuttuminen

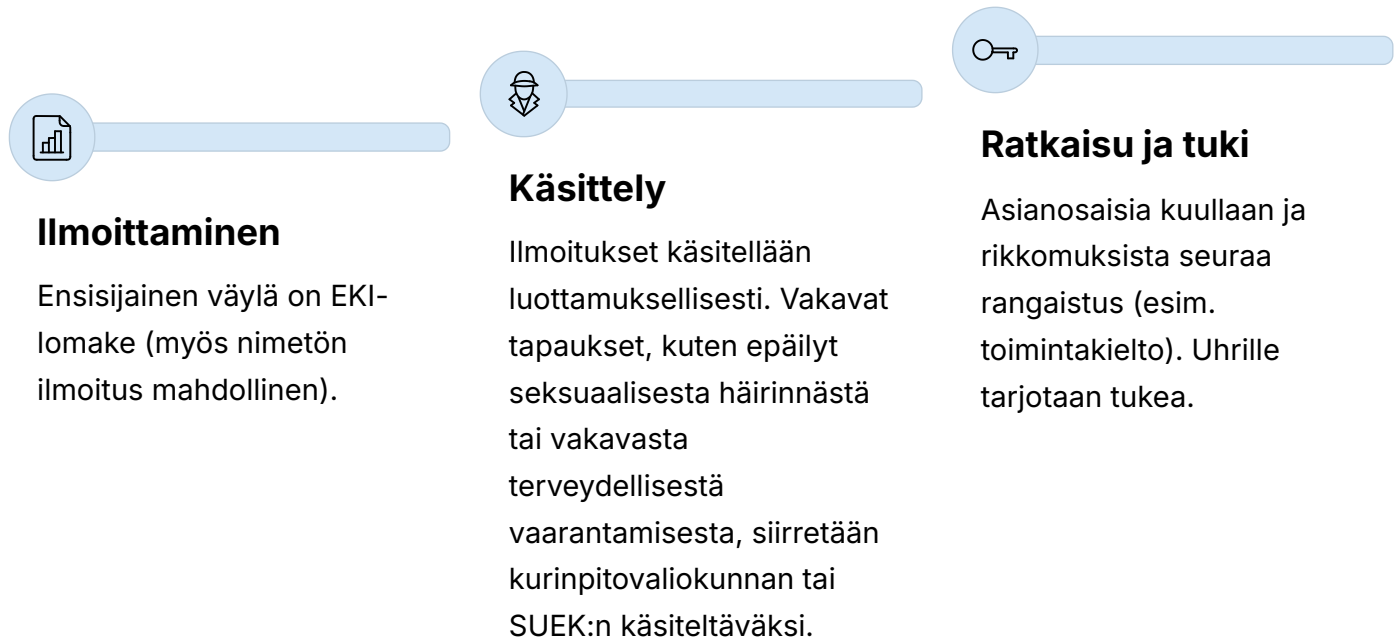
Suomen Fitnessurheilu ry:llä (SFU) on ehdoton nollatoleranssi kaikelle syrjinnälle, häirinnälle ja epäasialliselle käytökselle. Tämä koskee myös epäeettistä valmennusta, joka vaarantaa urheilijan terveyden (esim. painostus vaarallisiin dieetteihin tai lääkeaineiden käyttöön).

Epäasiallisen käytöksen ilmoituskanava (EKI)

SFU on ottanut käyttöön sähköisen ilmoituskanavan (EKI).

Ilmoituskanava: <https://www.suomenfitnessurheilu.fi/epaasiallisen-kaytoksen-ilmoitus-eki/>

Toimintamalli



Toimeenpano, tiedottaminen ja seuranta

Toimeenpano

Tämä suunnitelma ohjaa SFU:n toimintaa vuosina 2026–2030. Toimenpiteet jalkautetaan vuosittaisten toimintasuunnitelmien kautta.

Seuranta

SFU:n hallitus ja toiminnanjohtaja seuraavat suunnitelman toteutumista vuosittain.

- Toteutumisesta raportoidaan vuosikertomuksessa.
- Jäsenkyselyissä (urheilijat, valmentajat) selvitetään yhdenvertaisuuden toteutumista, ilmapiiriä ja koettua turvallisuutta.
- Suunnitelma päivitetään tarvittaessa strategiakauden aikana.

Vastuullisesti Huipulle – Yhdenvertaisuus, tieteellisyys ja turvallisuus ohjaavat kaikkea toimintaamme strategiakaudella 2026–2030.

