

# Sihtasutus Eesti Terviserajad strateegia 2026–2030

**Sihtasutus Eesti Terviserajad (ETR)** loodi 2005. aastal Merko Ehituse, Swedbanki ja Enefiti (Eesti Energia) poolt. Tegemist on terviseradade võrgustiku katusorganisatsiooniga, mille põhitegevused on liikumis- ja spordiradade projekteerimiste ja arendamiste toetamine, arendustegevuste koordineerimine, taristu finantseerimisele kaasaaitamine, võrgustiku kommunikatsioon ja mitmekülgne koostöö liikumisharrastuse ja tervisedenduse valdkonnas. Sihtasutuse partnerid on Kultuuriministeerium ja Riigimetsa Majandamise Keskus (RMK).

## Meie missioon

Kindlustada enamusele Eesti elanikkonnast tasuta, kodulähedane ja aastaringne terviseradade võrgustik liikumisharrastuseks.

## Meie visioon

Eesti elanikkond liigub regulaarselt värskes õhus, mis aitab kaasa tervena elatud aastate arvu kasvule Euroopa keskmisele tasemele.

---

## 1. Eesti Terviserajad 2025

- Võrgustikus on 120 hooldatud terviserada (kokku 1100+ km)
- Kunstlume tootmise võimekus on olemas 34 rajal
- Rajameistrite meeskond koosneb ~220 inimesest (valdavalt KOV või spordikeskuste palgal)
- Asutajate investeeringud: 8,5 miljonit eurot (2025. a seisuga)
- Koguinvesteeringud taristusse (sh riik, KOVid, EL fondid): üle 75 miljoni euro
- Külastajad: hinnanguliselt iga kolmas eestimaalane (Kantar Emor 2020)
- Külastuste arv: ligikaudu 7,6 miljonit (2025)

---

## 2. Olulisemad ühiskondlikud väljakutsed

- Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) juhised soovivad täiskasvanutel harrastada nädalas vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist või 75–150 minutit tugeva intensiivsusega liikumist.
- 2025 aasta oktoobris Turu-uuringute AS poolt läbi viidud liikumisuuringu põhjal (1001 Eesti elanikku vanuses 15–69 aastat) tegeleb 2,5 tundi (nädalas) või rohkema koormusega liikumisharrastusega 46% Eesti elanikkonnast.
- Elanikest 60% tegeleb liikumisharrastusega iganädalaselt, sealjuures 44% sagedamini kui kord nädalas. Liikumisharrastusele pühendatav aeg (tundides) on kasvutrendis: nende elanike osakaal, kes pühendavad liikumisharrastusele ja spordile ühes nädalas

keskmiselt 5 või enam tundi, on võrreldes 2023. aastaga kasvanud 14 protsendilt 20 protsendile. Suurenenud on nii mõõduka kui tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidele pühendatav aeg.

#### **Tervena elatud aastad:**

Naised Eestis: 60,6 aastat (2024, Statistikaamet)

Mehed Eestis: 56,8 aastat (2024, Statistikaamet)

Euroopa keskmine: Naised 63,3 ja mehed 62,8 (2024)

Põhjamaade (Norra, Rootsi, Soome) keskmine: 68,3 aastat (2023)

**Regulaarne liikumine:** 1/3 eestimaalastest

**Eesmärk:** jõuda vähemalt 2/3 regulaarsete liikujateni (eeskujuks Põhjamaad)

---

### **3. Strateegilised eesmärgid 2026–2030**

**Eesmärk 1:** *Tõsta terviseradade kvaliteeti, kasutusmugavust ja luua lisaks täiskasvanutele kasutusvõimalusi ka noortele ja eakatele*

#### **Tegevused:**

- Suurendada radade kvaliteeti ja kasutusmugavust (valgustus, väljõusaalid, madalseiklusrajad, tähistus, rajakatte kvaliteet, tualetid, pingid, rattahooldusjaamad)
- Suunata arendusi tiheda asustusega piirkondadesse ja arvesstada eri sihtrühmade vajadustega
- Arendada keskustega efektiivset kunstlume tootmise võimekust ja kvaliteeti
- Kasutada jätkusuutlikke ning taastuvenergeetilisi lahendusi
- Kaardistada ja hallata tervikinfot radade katvuse ja vajaduste kohta koostöös KOVide ja kogukondadega
- Rajada siseradu laste- ja noorteasutustes

<b>Mõõdikud</b>	<b>2025</b>	<b>2030</b>
Kvaliteetsete terviseradade arv	120	130
Valgustatud terviserajad	92	100
Kvaliteedistandardile vastavad keskused	25/30	30/30
Kvaliteedistandardile vastavad rajad	65/90	100/100
Kunstlumega rajad	34	38

---

**Eesmärk 2:** *Suurendada kasutajate arvu ja rahulolu*

#### **Tegevused:**

- Suurendada teadlikkust kodulähedastest terviseradadest ja olla olemas kõikide inimeste jaoks, kes tunnevad soovi ja vajadust liikuda
- Arendada infokanaleid ja kommunikatsioonistrateegiat

- Koguda regulaarselt kasutajastatistikat ja rahuloluandmeid
- Kaasata uusi kasutajaid ja kogukondi
- Teostada iga kahe aasta järel kasutajate rahuloluuuring

<b>Mõõdikud:</b>	<b>2025</b>	<b>2030</b>
Terviseradade külastajad (osakaal elanikkonnast)	1/3	2/3
Külastuste arv aastas	7,6 milj	9 milj

---

### ***Eesmärk 3: Toetada liikumisharrastust ja rahva tervist***

#### **Tegevused:**

- Panustada liikumisharrastuse edendamisse ja seeläbi rahva tervise parendamisele
  - Korraldada üle-Eestilisi ja toetada liikumisüritusi kõikidel terviseradadel
  - Teha liikumisharrastuse kasvu osas koostööd Sotsiaal- ja Kultuuriministeeriumi, LHKK, EOK, TUL Liikumislabori, Tervisekassa, TAI, RMK jt partneritega.
- 

### ***Eesmärk 4: Tegutseda kompetentsikeskusena võrgustiku arendamisel***

#### **Tegevused:**

- Koolitada ja nõustada rajameistreid ning omavalitsusi
  - Arendada rajameistrite võrgustikku ja koostöövorme
  - Kaasata asutajate ja partnerite kompetentsid
  - Täiustada KOVidele ja rajameistritele loodud juhendamaterjale
- 

## **4. Ressursid ja koostöö**

#### **Struktuur:**

- Igapäevane töö: juhatuse liige + asutajate turundus- ja kommunikatsioonispetsialistid
- Nõukogu: 3-liikmeline, koosneb asutajate esindajatest.

#### **Rahastamine:**

- Asutajate toetus aastas: ca 500 000 € aastas
- Kultuuriministeeriumi tegevustoetus: ca 100 000 € aastas
- Avaliku, era- ja kolmanda sektori koostööprojektid