

# Liikunnan olosuhteet liikunnallisen elämäntavan mahdollistajina

— Ideoita, esimerkkejä ja näkökulmia





Helka-Liisa Hentilä, Eevi Juuti, Iida-Maria Kajava (toim.)

ISSN 2489-7825

ISBN 978-952-62-4789-2

Etukannen kuva: Eevi Juuti 2025

Takakannen kuva: Eevi Juuti 2025

Taitto: Eevi Juuti

# Sisällysluettelo

## Aluksi

|                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| Johdanto: Tausta ja tärkeitä käsitteitä.....  | 7 |
| Mitä arkiliikunta on?.....                    | 8 |
| Suunnittelijan keinot edistää liikumista..... | 9 |

## Suosituksia liikunnan olosuhteiden suunnitteluun

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Ylikunnallinen taso..... | 15 |
| Kunnallinen taso.....    | 16 |
| Lähiympäristön taso..... | 18 |

## Ideakortit

### Arkiliikuntaa edistävä yhdyskuntarakenne

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Työ- ja opiskelumatkaliikuminen.....                  | 24 |
| Arkiliikunta ja asuinkorttelit.....                   | 26 |
| Luontoliikunnan olosuhteet.....                       | 28 |
| Lähivirkistysalueiden saavutettavuus ja mitoitus..... | 30 |

## Reitit

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Hevosreitit ja tallialueet.....    | 34 |
| Kulttuurikuntoilureitit.....       | 36 |
| Maastoliikuntareitit.....          | 38 |
| Maastopyöräilyreitit.....          | 40 |
| Matkaluistelureitit.....           | 42 |
| Melontareitit.....                 | 44 |
| Pyöräily kaupunkikeskustoissa..... | 46 |
| Sähköpyöräilyreitit.....           | 48 |
| Talviulkoilureitit.....            | 50 |

## Pistemäiset

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Kuntoportaat.....                     | 54 |
| Ulkokuntosali.....                    | 56 |
| Esteetön ulkokuntosali.....           | 58 |
| Frisbeegolfrata.....                  | 60 |
| Golfkenttä.....                       | 62 |
| Kansallinen kaupunkipuisto.....       | 64 |
| Kaupunki- ja palstaviljelyalueet..... | 66 |
| Kaupunkimaan uusiokäyttöalueet.....   | 68 |
| Koirapuisto.....                      | 70 |
| Agilityrata.....                      | 72 |
| Lintutarkkailupaikat.....             | 74 |
| Lähikalastusalue.....                 | 76 |
| Lähiliikuntapaikka.....               | 78 |
| Melontarakenteet.....                 | 80 |
| Pihakuntoilu.....                     | 82 |
| Pulkkamäki.....                       | 84 |
| Pyöräilyradat.....                    | 86 |
| BMX-pyöräilyn lähiliikuntapaikka..... | 88 |
| Skeittipuisto.....                    | 90 |
| Uimaranta lähiliikuntapaikkana.....   | 92 |
| Talviuintipaikka.....                 | 94 |

|              |    |
|--------------|----|
| Lähteet..... | 98 |
|--------------|----|

|            |     |
|------------|-----|
| Kuvat..... | 109 |
|------------|-----|







# Aluksi

Liikunnan olosuhteet vaikuttavat ratkaisevasti kansalaisten mahdollisuuksiin olla fyysisesti aktiivisia arjessa ja harrastaa liikuntaa sen eri muodoissa. Elinympäristön suunnittelulla voidaan muokata ja vaalia näitä olosuhteita, ja siksi terveys- ja arkiliikunnan näkökulma on tärkeä huomioida. Kun ympäristö tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikkumiseen, kaikenikäiset voivat innostua liikkumaan omin voimin lähiympäristössään. Kaikki liikunta tukee sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä, ja sillä on myös myönteisiä vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin. Omin voimin liikkuminen on usein lisäksi edullinen ja ympäristön kannalta kestävä tapa siirtyä paikasta toiseen.

Pyrkimys liikunnallisen elämäntavan toteuttamiseen ei aina onnistu, ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Tämän opaskirjan tavoitteena on osaltaan edistää sitä, että elinympäristö tukisi aktiivista elämäntapaa – ei estäisi tai hankaloittaisi liikkumista, vaan pikemminkin mahdollistaisi ja houkuttelisi liikkumaan. Opaskirja tarjoaa tietoa suotuisista liikuntaolosuhteista, jotta kaikilla asiaan vaikuttavilla tahoilla olisi paremmat edellytykset tehdä liikunnallista elämäntapaa tukevia ratkaisuja.

Tämä opaskirja esittelee liikuntaa suosivan elinympäristön suunnittelua ja rakentamista. Oppaaseen on koottu taustatietoja, suosituksia ja esimerkkejä hyvistä käytännöistä, jotta asumisen, liikenteen, palveluiden ja työpaikka-alueiden ohella myös arkiliikunnan, kävelyn ja pyöräilyn, lähiliikuntapaikkojen sekä ulkoilun olosuhteita voidaan kehittää.

Oppaan keskiössä on ajatus siitä, että elinympäristön suunnittelulla voidaan mahdollistaa liikunnallinen elämäntapa jokaiselle. Liikunnan olosuhteisiin vaikutetaan koko rakennetun ympäristön suunnittelulla, ei vain varsinaisten liikuntapaikkojen suunnittelulla. Tässä ohjeessa tunnistetaan liikunnallisen elämäntavan kannalta hyvän kaupunkirakenteen elementtejä ja keskitytään tarkemmin liikuntapaikkojen suunnittelun mahdollisuuksiin ja keinoihin.

Eri aiheista koottujen ideakorttien tavoitteena on tarjota konkreettisia vinkkejä liikunnan olosuhteiden huomioimiseen suunnittelutyössä. Ideakorteissa käsitellään muun muassa liikuntapaikkojen mitoitusta, hevosurheilun tarpeita, pyöräilyä kaupunkiympäristössä sekä arkiliikuntaolosuhteiden kehittämistä asuinkortteleissa.

Opas on suunnattu kaikille niille tahoille, jotka vaikuttavat liikunnan olosuhteiden kehittämiseen elinympäristössä. Näitä ovat mm. kaavoittajat, eri alojen suunnittelijat, asian parissa työskentelevät liikunta- ja muut järjestöt ja -seurat sekä päättäjät.

Oulun yliopiston arkkitehtuurin yksikkö on toteuttanut LIIKKA-hankkeen opetus- ja kulttuuriministeriöltä saadulla rahoituksella. Työtä on ohjannut seurantaryhmä, jonka jäseniä ovat olleet erityisasiantuntija Ruusa Degerman ympäristöministeriöstä, vs. toiminnanjohtaja Panu Könönen Suomen Ladusta, liikunnan ja nuorisoioiden erityisasiantuntija Elsa Mantere Kuntaliitosta, kaavoitusarkkitehti Leena Soudunsaari Oulun kaupungilta sekä erityisasiantuntija Hannu Tiusanen Suomen Ladusta. LIIKKA-hanke liittyy vuonna 2003 Oulun yliopiston arkkitehtuurin yksikössä aloitettuun tutkimus- ja kehitystyöhön, jossa on eri näkökulmista paneuduttu liikunnan olosuhteiden kehittämiseen. Kiitämme lämpimästi kaikkia, jotka ovat olleet vuosien aikana mukana ideoimassa sitä, kuinka monin eri tavoin olosuhteet voivat mahdollistaa ja edistää liikunnallista elämäntapaa.









# Johdanto:

## Tausta ja tärkeitä käsitteitä

### Liikunnan olosuhteet ovat tärkeitä

Suomalaisten elämäntapa on passiivinen, eivätkä ihmiset liiku arjessaan riittävästi. Vaikka vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, vain noin puolet aikuisista saavuttaa terveysliikuntasuosituksen. Tämä suositus sisältää vähintään 2,5 tuntia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa tai 1 tunti 15 minuuttia raskasta kestävyysliikuntaa viikossa sekä lihaskuntoharjoittelua vähintään kahdesti viikossa. Liikkumattomuus aiheuttaa Suomessa vuosittain yli 3 miljardin euron kustannukset ja lisää riskiä useille kansansairauksille, kuten tyypin 2 diabetekselle ja sydän- ja verisuonisairauksille. (UKK-instituutti, 2025) Passiivinen elämäntapa on siis merkittävä terveysriski, ja sen vähentäminen on keskeistä kansanterveyden edistämisessä.

Kansallisissa liikuntasuosituksissa korostetaan säännöllisen liikunnan merkitystä terveyden ylläpitämisessä. Näiden suositusten noudattaminen on edelleen haaste monille suomalaisille, mikä korostaa tarvetta tehokkaille toimenpiteille liikkumattomuuden vähentämiseksi. Elinympäristön suunnittelulla on muiden toimenpiteiden ohella paikkansa haasteen ratkaisemisessa.

Yhdyskuntarakenteella ja elinympäristön suunnittelulla on merkittäviä vaikutuksia liikunnan olosuhteisiin. Viihtyisä elinympäristö houkuttelee viettämään enemmän aikaa ulkona ja liikkumaan. Asuinalueemme ja työpaikkojemme sekä käyttämiemme palveluiden sijainnit vaikuttavat siihen, liikkumeko autoilla vai omin lihasvoimin. Arkemme koostuu eri paikkoihin sijoittuvista ja eri vuorokauden aikoina toteutuvista toiminnoista. Fyysisen aktiivisuuden määrä vaihtelee eri paikoissa ja niiden välillä. Suurin osa matkoistamme on työ- ja koulumatkoja, lisäksi vapaa-ajalla tehdään harrastus- ja asiointimatkoja. Yhdyskuntarakenteella voidaan joko tukea tai estää näiden matkojen toteutumista liikunnallisesti. Elinympäristömme viihtyisyys syntyy paitsi kauniista ja houkuttelevista paikoista, myös yhdyskuntarakenteen toimivuudesta, kuten monipuolisista palveluista ja sopivista etäisyyksistä, sekä elinympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta.

Viereisessä laatikossa esitellään tämän oppaan keskeiset elinympäristöön liittyvät käsitteet ja niiden määritelmät. Määritelmät on kirjoitettu tätä opasta varten tukemaan sen sisältöä ja tavoitteita.

### Keskeisiä käsitteitä

#### Elinympäristö

*Kaupunkiympäristössä elinympäristö käsittää ihmisten arkiympäristön, kuten asuinalueet, palvelut, liikennejärjestelyt, viheralueet ja sosiaalisen ympäristön. Elinympäristön laatu vaikuttaa merkittävästi ihmisten hyvinvointiin, terveyteen ja mahdollisuuksiin ylläpitää liikunnallista elämäntapaa.*

#### Liikuntapaikka

*Liikuntapaikka on tila tai alue, joka on suunniteltu ja rakennettu liikunnan harrastamiseen. Se voi olla sisä- tai ulkotila ja palvella eri ikäryhmiä ja liikuntamuotoja. Liikuntapaikkoja ovat esimerkiksi urheilukentät, uimahallit, kuntosalit, jäähallit, lähiliikuntapaikat ja ulkoilureitit.*

#### Lähiliikuntapaikka

*Lähiliikuntapaikka tarkoittaa helposti saavutettavaa, kaikille avointa ja maksutonta liikuntaan soveltuvaa ulko- tai sisätilaa, joka on suunniteltu erityisesti arjen aktiivisuuden tukemiseen. Se voi olla esimerkiksi puistoon, koulun pihaan tai asuinalueelle sijoitettu monipuolinen liikunta-alue, joka tarjoaa mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen eri ikäryhmille ja käyttäjäryhmille. Lähiliikuntapaikkojen tavoitteena on madaltaa kynnystä liikkua ja edistää hyvinvointia osana jokapäiväistä elinympäristöä.*

#### Liikuntareitti

*Liikuntareitti on ulkoiluun, kävelyyn, juoksuun, pyöräilyyn tai muuhun fyysiseen aktiivisuuteen tarkoitettu reitti, joka kulkee rakennetussa tai luonnonympäristössä.*

#### Luontoliikuntapaikka

*Luontoliikuntapaikka tarkoittaa luonnonympäristössä sijaitsevaa aluetta tai reittiä, joka soveltuu liikuntaan ja ulkoiluun ilman merkittäviä rakennettuja rakenteita. Se voi olla esimerkiksi metsäpolku, kansallispuisto, retkeilyreitti, ulkoilupuisto tai muu luonnonalue, jossa liikkuminen tapahtuu pääosin luonnon ehdoilla. Luontoliikuntapaikat tukevat fyysistä aktiivisuutta, hyvinvointia ja luontosuhteen vahvistumista, ja ne ovat usein maksuttomia ja kaikille avoimia.*



# Mitä arkiliikunta on?

Yhdyskuntarakenteen kehittämisellä ja elinympäristön suunnittelulla voidaan parantaa arkiliikunnan mahdollisuuksia. Arkiliikunnalla tarkoitetaan kaikkea arjessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, työssä ja vapaa-ajalla tapahtuvaa liikkumista sekä lihasvoimin suoritettuja työ- ja asiointimatkoja. Liikkuminen on muuttunut yhä enemmän vapaa-ajalla tapahtuvaksi harrastamiseksi samalla kuin arjessa tapahtuva liikunta on vähentynyt. Lapsista vain vajaa puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja murrosiässä liikunnan harrastaminen vähenee ratkaisevasti.

Työikäiset istuvat päivittäin keskimäärin yli seitsemän tuntia, vaikka liian istumisen on todettu olevan terveydelle haitallista. Pienikin säännöllinen liikuntamäärä auttaa ylläpitämään terveyttä ja säästää myös sosiaali- ja terveystaloutta. Arkiliikuntaa lisäämällä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumalla terveysliikuntasuosituksien on helpompi täyttää.

Koska arkiliikunta kytkeytyy niin vahvasti arjen toimintaan, ovat myös arkiliikunnan ympäristöt pääasiassa asuinpaikkojen välittömässä läheisyydessä sijaitsevia alueita, reittejä työ- ja opiskelupaikoille sekä palveluihin. Kävely- ja pyörätiet ovat arkiliikunnan näkökulmasta avainasemassa. Käytännössä kaikki liikkumiseen soveltuvat paikat, joita ympäristössä on, ovat arkiliikunnan ympäristöjä. Näitä ovat esimerkiksi rakennetut pistemäiset liikuntapaikat, mutta myös rakentamattomat alueet ja verkostot kuten pienet metsiköt ja ulkoilualueet.

Erityisesti autoistuminen on vaikuttanut arkiliikunnan määrän romahtamiseen. Nykyiset elinympäristömme ja niiden kehityssuunnat ovat arkiliikuntaa vähentäviä. Hajanainen yhdyskuntarakenne, jossa erilaiset toiminnot kuten asuminen, palvelut ja työpaikka-alueet on sijoitettu erilleen, johtaa pitkiin etäisyyksiin, joita ei jaksa kulkea kävellen tai pyöräillen. Asuinpaikan lähipalvelut vaikuttavat voimakkaasti arkiliikuntaan. Palveluiden keskittäminen suuriin yksiköihin johtaa päivittäisten asiointimatkojen pitenemiseen ja asukkaan näkökulmasta elinympäristön toiminnalliseen hajautumiseen. Asiointitapojen ja kaupan rakenteen muutosta kuvaa se, että keskimääräisen kauppamatkan pituus on nykyisin noin 7 km. Päivittäistavaran ostoskäynneistä yli puolet tehdään arkisin autolla ja viikonloppuisin jopa 70 %. Ostos- ja asiointimatkoihin tehdään kävellen enää neljännes. Koulujen keskittäminen vähentää lasten luontaista arkiliikuntaa merkittävästi. Koulumatkojen pidentyessä lasten on kuljettava varsinkin syrjäseuduilla ja kaupunkien reuna-alueilla kouluun joko koulukuljetuksella tai vanhempien kyydissä.

Tiivis yhdyskuntarakenne ja kestävin kulkumuodoin saavutettavissa olevat palvelut lisäävät mahdollisuuksia arkiliikuntaan. Tiiviissä tai täydentyvässä yhdyskuntarakenteessa pitää kuitenkin kiinnittää huomiota riittävään virkistysalueiden ja yhtenäisten reittien määrään. Täydennysrakentamisen yhteydessä on hyvä mahdollisuus luoda uusia liikuntapalveluita ja -reittejä.

## Liikunnan käsitteitä

### Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. Esimerkiksi käveleminen, puutarhanhoito, muu hyötyliikunta ja liikunta ovat fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus voi olla satunnaista toimintaa. Se ei välttämättä ole suunniteltua tai tavoitteellista. Fyysisen aktiivisuuden synonyyminä voidaan joissain yhteyksissä käyttää liikkuminen-termiä. Fyysistä aktiivisuutta ryhmitellään intensiteetin mukaan: kevyt fyysinen aktiivisuus, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus sekä rasittava fyysinen aktiivisuus.

### Terveysliikunta

*Fyysinen aktiivisuus, jolla on terveyttä tai hyvinvointia edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia. Hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan tunnusmerkkejä ovat säännöllisyys, monipuolisuus ja kohtalainen kuormittavuus. Myös kevyt liikkuminen tai liikuskelu voi edistää ja ylläpitää terveyttä.*

### Arkiliikunta

*Arkiliikunnalla tarkoitetaan arkielämän toimiin liittyvää liikuntaa. Siihen sisältyy esimerkiksi liikunta koulun välitunneilla sekä omin voimin tapahtuvaa liikkumista paikasta toiseen, kuten pyöräillen tai kävellen tehtäviä työ- ja asiointimatkoja. Arkiliikuntaa on lisäksi kaikki muu omaoiminen fyysinen aktiivisuus arjessa.*

### Hyötyliikunta

*Hyötyliikunta on arkiliikuntaa, josta on näkyvää tai mitattavissa olevaa hyötyä, kuten esimerkiksi marjastus, pihan ja puutarhan hoito, lumityöt, mattojen pesu ja toimitus sekä muut kotityöt. Arkiliikunnan ja hyötyliikunnan käsite on häilyvä, esimerkiksi työmatkapyöräily on samaan aikaan molempia.*

# Suunnittelun keinot edistää liikkumista

Suunnittelulla on merkittävä rooli liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Suunnittelun keinot edistää liikunnallista elämäntapaa voidaan karkeasti jakaa kahteen: suunnittelu voi mahdollistaa tai vaihtoehtoisesti ”tuupata” (nk. nudge) ihmisiä kohti liikunnallista elämäntapaa. Alla käsitellään näitä suunnittelun käytössä olevia keinoja tukea liikunnallisen elämäntavan toteutumista.

## Suunnittelu on liikunnallisen elintavan mahdollistamista

Suunnittelun tehtävänä on luoda elinympäristöjä, jotka luovat edellytykset liikunnallisen elämän toteutumiselle kullekin kansalaiselle sopivalla tavalla. Suunnittelija tai hänen suunnittelemansa elinympäristöt eivät voi luonnollisesti pakottaa ihmistä mihinkään toimintaan. Sen sijaan elinympäristöjä suunnittelella liikunnalliset aktiviteetit voidaan mahdollistaa. Suunnittelun keinoin voidaan tarjota vaikkapa sujuva pyöräreitti työpaikalle, saavutettava pääsy ulkokuntosalille tai edellytys avantouinnin harrastamiselle turvallisesti. Yksinkertaistaen voidaan sanoa, että ilman laadukkaita ja saavutettavia liikuntaympäristöjä, ei liikunnallisen elämäntavan

ylläpitämiseen ole edellytyksiä ja siksi suunnittelun tehtävänä on liikunnan olosuhteiden luominen.

Tätä ajatusta tukee havaintopsykologi James Gibsonin tarjounteoria (nk. Theory of Affordances) vuodelta 1979. Tarjounteoria selittää, miten ympäristö tarjoaa ihmisille erilaisia toimintamahdollisuuksia, joihin ihminen tarttuu omien ominaisuuksiensa, mieltymystensä ja kykyjensä mukaan. Gibsonin mukaan ”tarjounta on sitä mitä ympäristö tarjoaa, välittää ja mahdollistaa ihmiselle, olipa se vaikutukseltaan positiivista tai negatiivista.” (Gibson 1979: 105)

Tarjounta edellyttää aina yhteensopivuutta ympäristön ja ihmisen välillä. Ihminen tekee havaintoja ympäristöstään ja löytää sen tarjoumat omien fyysisten ominaisuuksiensa, sosiaalisten ja psyykkisten tarpeiden, aikaisempien kokemusten sekä sen hetkisten pyrkimysten mukaan. (Staffans & Väyrynen 2009: 82) Ympäristön toimintamahdollisuudet avautuvat näin ollen jokaiselle yksilöllisellä tavalla. Tarjoumat voivat esimerkiksi olla hyvin erilaisia erilaisille ihmisille, kuten lapselle, nuorelle, aikuiselle, vanhukselle tai liikuntarajoitteiselle.





## Esimerkki

Portaiden avulla voidaan havainnollistaa tarjouman käsitettä. Portaiden ilmeinen tarjouma on siirtyminen ylös tai alas eri kerroksien välillä. Kuntourheilijalle ne voivat kuitenkin olla paikka harjoitella porrasjuoksua. Toisinaan portaikot suunnitellaan toimimaan myös katsomoina kaupunkitiloissa.

Joskus elinympäristö voi luoda tarjoumia, joita suunnittelija ei ole tullut ajatelleeksi. Skeittaajalle portaan kaide voi tarjota ihanteellisen paikka harjoitella uutta temppeä tai portaan askelmat voivat tarjota paikan istuskelulle ystävien kesken. Pienelle taaperolle portaat voivat olla suurenmoinen paikka kiipeilyyn. Toisaalta joidenkin ihmisten kannalta portailla ei ole mitään tarjoumaa. Esimerkiksi iäkkäälle kaupunkilaiselle tai pyörätolissa kulkevalle portaiden käyttö ei ole mahdollista missään tarkoituksessa.

Liikunnan olosuhteita suunnitteleville tarjouma voi olla hyödyllinen käsite. Tarjoumien avulla voidaan selvittää, mitä toimintamahdollisuuksia ympäristössä on, mitä toimintamahdollisuuksia suunnittelija voi ympäristöön luoda ja mitä tarjoumia käyttäjä ympäristöön haluaa. Tarjoumateoriaa hyödyntämällä voidaan siis selvittää ja analysoida suunnittelukohteen nykytila, tutkia kehittämispotentiaalia sekä huomioida käyttäjän kokemukset ja osallisuus suunnitteluprosessissa. (Maier & Fadel 2009: 406.)

Parhaimmillaan toimintamahdollisuuksista puhuminen voi antaa yhteisen kielen eri toimijoiden välille (Maier & Fadel 2009: 394). Eri alojen suunnittelijat, päättäjät ja muut osalliset voivat näin puhua yhteisestä päämäärästä jaetun ymmärryksen kautta. Tarjoumalähtöisessä suunnittelussa kysytään mitä ihminen haluaa tehdä ympäristössä ja mihin hän haluaa ympäristöään käyttää. Näkökulma on hyvin toimintalähtöinen ja kokemuksellinen. Tämä on tärkeää, sillä tavoitteena on luoda sellaisia toimintamahdollisuuksia, joita ihmiset todella hyödyntävät. Suunnittelussa siis pyritään lisäämään ihmisen ja ympäristön yhteensopivuutta ja näin ollen helpottaa onnistuneiden suunnitteluratkaisuiden tekemistä. Tarjoumateoriaa voidaan myös hyödyntää arviointityökaluna, kun selvitetään, miten suunnitelman tavoitteet ja lähtökohdat toteutuvat käytännössä. (Maier & Fadel 2009: 394.)

Suunnittelun eri tasoilla tarjouman käsite näyttäytyy eri tavalla. Alueiden mittakaavassa toimintamahdollisuuksista muodostuu verkosto siinä missä kaupunkitilan suunnittelussa huomio keskittyy yksittäisen ratkaisun toiminnallisiin ominaisuuksiin.

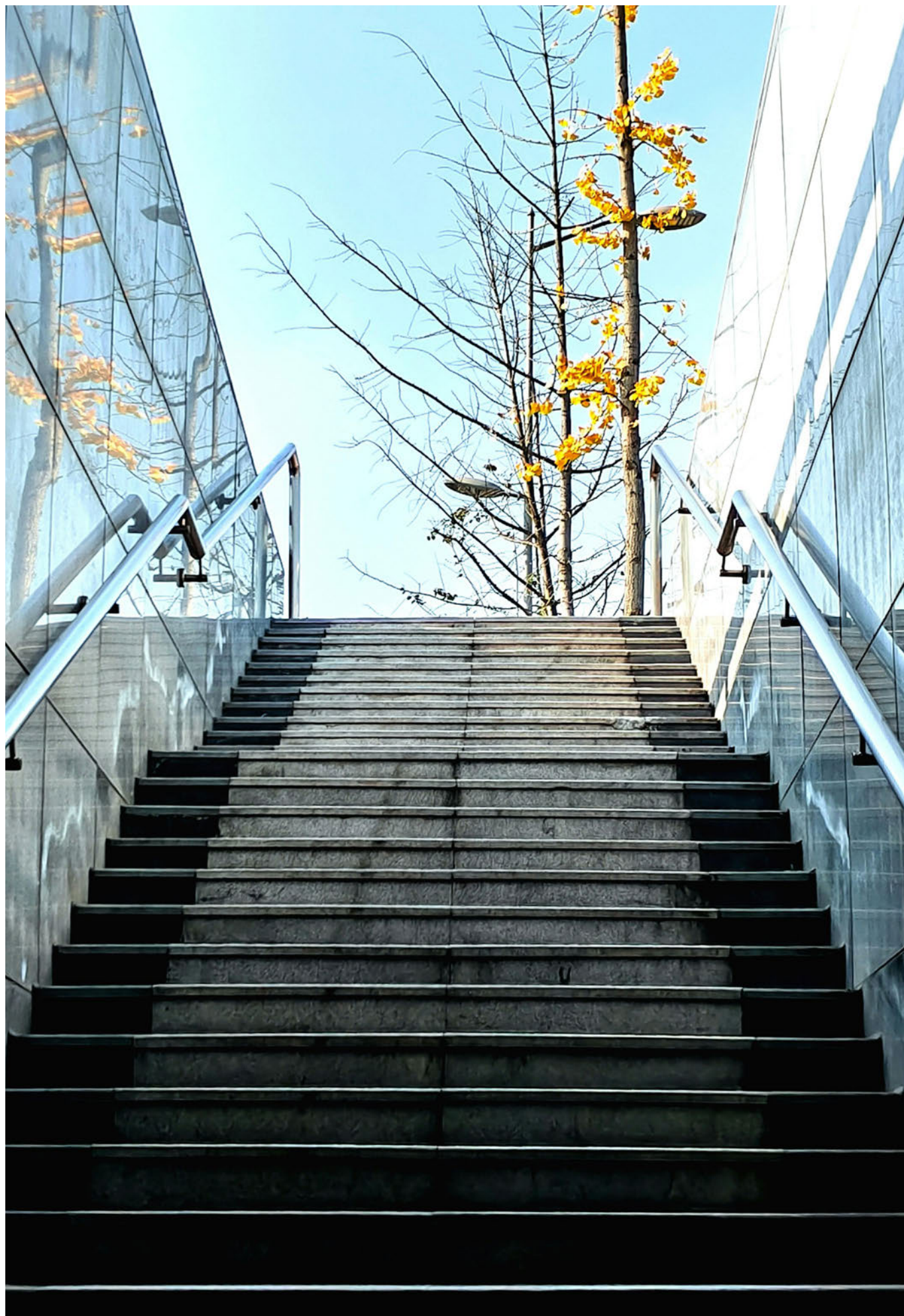
## Olosuhteet voivat ”tuupata” kohti liikuntaa

Liikuntaa edistävien elinympäristöjen suunnittelua voidaan myös lähestyä nk. tuuppausten näkökulmasta. Richard Thalerin ja Cass Sunsteinin kirjassa *Nudge – Improving Decisions about Health, Wealth and Happiness* (2008) esitellään nudging-menetelmä, jossa nk. valinta-arkkitehtuuria muokkaamalla ohjataan ihmisiä kohti parempia päätöksiä. Nudging ei rajoita tai lisää vaihtoehtoja, vaan muuttaa olemassa olevaa ympäristöä hienovaraisesti. Se ei perustu argumentointiin tai opetukseen eikä käytä palkkioita, kannustimia tai sosiaalista painetta vaikuttaakseen valintoihin.

Tämän ajattelutavan mukaan ihmisen päätöksentekoa voidaan ohjata hienovaraisesti ympäristöä suunnittelemalla. Tuuppauksen tarkoituksena on ohjata ihmisiä tekemään heidän hyvinvointinsa kannalta parempia valintoja huomaamattaan. Liikunnan olosuhteiden suunnittelussa tuuppauksia voidaan hyödyntää siten, että ympäristö kannustaa ihmisiä liikkumaan arjessaan ilman, että heitä erikseen kehoitetaan tai pakotetaan siihen. Tuuppausajattelua voidaan soveltaa siten, että liikunta sulautuu osaksi päivittäistä elämää ilman, että se tuntuu erilliseltä suoritukselta. Tavoitteena on suunnitella elinympäristöjä, joissa liikkuminen tapahtuu kuin itsestään ja joissa ihmiset valitsevat aktiivisemman elämäntavan ilman tietoista ponnistelua.

## Esimerkki

Tuuppausta voidaan havainnollistaa jälleen käyttämällä portaita esimerkkinä. Sijoittamalla portaat näkyvälle ja helpolle reitille sekä tekemällä niistä esteettisesti miellyttävät voidaan lisätä niiden käyttöä hissien sijaan. Portaisiin voidaan lisätä pelillisiä tai vuorovaikutteisia elementtejä, jotka tekevät portaiden käytöstä hauskaa ja innostavaa. Tästä esimerkkinä mainittakoon soivat portaavat.









# Suosituksia liikunnan olosuhteiden suunnitteluun

*Seuraavilla sivuilla esitellään liikunnan olosuhteisiin vaikuttavia suosituksia, jotka koskevat ylikunnallista, kunnallista ja lähiympäristön tasoa. Vaikka oppaan painopiste on lähiympäristössä, liikunnan olosuhteet muodostavat kokonaisuuden, jossa eri mittakaavatasot vaikuttavat toisiinsa. Kyse on systeemisestä kokonaisuudesta, jossa paikalliset ratkaisut kytkeytyvät laajempiin rakenteisiin ja suunnitteluun. Siksi oppaassa tarkastellaan eri mittakaavatasoja rinnakkain, jotta liikunnan edellytyksiä voidaan kehittää johdonmukaisesti ja vaikuttavasti. Suosituksia voidaan soveltaa maakuntien ja kuntien kaavoituksessa sekä muussa suunnittelussa yleispiirteisestä linjauksesta aina yksityiskohtaiseen suunnitteluun ja toteutukseen saakka.*





# Ylikunnallinen taso

## Miten seudullisella tasolla on järjestetty liikunnan fyysisiin olosuhteisiin vaikuttavat tekijät?

### 1. Yhdyskuntarakenteen tarkoituksenmukaisuus ja tasapainoisuus (kaupunkien, taajamien, kylien sijainti jne.)

- Taajama-alueilta on hyvät yhteydet seudullisille ulkoilu- ja retkeilyreiteille ja -alueille.

### 2. Yhdyskuntarakenteen eheyttäminen ja hajautumisen esto

- Moottoritiet, tiet ja rautatiet suunnitellaan siten, etteivät ne jaa jo olemassa olevaa yhdyskuntarakennetta osiin ja vaikeuta kävely- ja pyörätieyhteyksiä sekä asiointia osa-alueiden välillä.
- Jos rautatie tai muu liikenneväylä halkaisee yhdyskuntarakenteen, tarvitaan kävelen ja pyörällä tapahtuville alituksille ja ylityksille riittävästi paikkoja. Alitus on usein käyttäjän kannalta miellyttävämpi ratkaisu ja myös esteettömyys voidaan helpommin huomioida.

### 3. Palvelujen ja työpaikkojen sijainti ja saavutettavuus

- Uudet työpaikka-, virkistys- ja asuinalueet suunnitellaan olemassa olevan rakenteen lähelle, jotta etäisyydet pysyisivät arki- ja hyötyliikuntaa suosivina. Irrallisia yhdyskuntasaarekkeitä vältetään.
- Kunnanrajan läheisyyteen suunniteltavan asuin-, työpaikka- tai palvelualueen sijoittuminen tarkastellaan erityisen huolellisesti, jotta se voidaan yhteen sovittaa naapurikunnan asuin-, työssäkäynti- tai asiointialueiden kanssa joukkoliikenne-, kävely- ja pyörätienäkökulmasta.

### 4. Vähittäiskaupan suuryksiköiden sijainti

- Suuryksiköt sijoitetaan mahdollisimman lähelle olemassa olevaa keskusta-aluetta, jotta keskustan erikoisliikkeiden asema säilyy tai jopa vahvistuu. Täten voidaan tukea osittain autotonta keskustaa ja siten lisätä arkiliikuntaa.
- Suuryksikkö liitetään olemassa olevaan yhdyskuntarakenteeseen sujuvilla kävely- ja pyörätieyhteyksillä.

### 5. Joukkoliikenteen edellytykset

- Joukkoliikenteen mahdollisuudet osana lähiliikennettä ovat arki- ja hyötyliikunnan kannalta merkittävät. Huomiota tulee kiinnittää joukkoliikenteen reitteihin kokonaisuutena sekä asutuksen, työpaikkojen ja asemien keskinäiseen sijaintiin, sillä asemilla voi olla

liikenteen solmupisteenä erityinen rooli.

### 6. Viheralueiden yhtenäisyys

- Viheralueiden yhtenäisyys ja jatkumo huomioidaan maakuntakaavassa ja muissa seudullisissa suunnitelmissa. Huomioon otetaan myös virkistysalueiden monipuolisuus, jolloin maiseman ja lähiympäristön vaihtelevuus toimivat houkuttimena erityyppisillä alueilla liikkumiseen. Viheralueiden yhtenäisyys on oleellisesti liikunnan olosuhteita vahvistava tekijä.
- Seudulliset ulkoilu-, retkeily- ja pyöräilyreitit pyritään, luonnonolosuhteiden salliessa, sijoittamaan niin, että ainakin joiltain reittien kohdilta on pääsy vesistöjen äärelle. Vesinäkyvät koetaan poikkeuksesta miellyttävinä ja vesistö mahdollistaa myös monenlaisen liikuntaan liittyvän toiminnan.

### 7. Virkistys- ja ulkoilualueiden riittävyys

- Virkistys- ja ulkoilualueille osoitetaan riittävät aluevaraukset maakuntakaavassa ja muissa seudullisissa suunnitelmissa. Niiden välisten reittien tulee olla jatkuvia ja sujuvia. Erityistä huomiota kiinnitetään retkeilyalueisiin, luonnonsuojelualueisiin, kansallispuistoihin ja maisema-alueisiin. Myös tavanomaisempien luonnonalueiden säilyminen ja mahdollisuudet lyhyiden päiväretkien tekoon varmistetaan.

### 8. Ulkoilureitit, melonta / veneilyreitit, moottorikelkkailu

- Pitkien ulkoilureittien, kuten moottorikelkkareittien, hiihtoreittien, maastopyöräilyn, vaelluksen ja patikoinnin, ratsastus-, vene- ja kanoottireittien sekä pyöräteiden jatkuvuus ja sujuvuus huomioidaan jo maakuntakaavassa ja muissa seudullisissa suunnitelmissa.
- Reitit suunnitellaan siten, että ne yhdistävät erilaisia toimintoja, kuten esimerkiksi seudullisesti merkittäviä liikuntakeskuksia ja erilaisia palvelupisteitä (esimerkiksi autiotuvat tai nuotiopaikat).

### 9. Muut alueen liikuntaolosuhteet

- Alueen erityispiirteitä ja vetovoima-alueita hyödynnetään liikunnan olosuhteiden kehittämisessä.



# Kunnallinen taso

## Miten kunnassa, sen osassa tai yleiskaavassa on järjestetty seuraavat liikunnan fyysisiin olosuhteisiin vaikuttavat tekijät?

### 1. Yhdyskuntarakenteen toteutettavuus, toimivuus, toimintojen sijainti, taloudellisuus ja ekologinen kestävyys

- Uudet työpaikka-alueet, palvelut ja asuinalueet sijoitetaan osaksi muuta yhdyskuntarakennetta sekoittamalla palveluja ja lomittamalla rakennetta. Irrallisia rakentamissaarekkeitä vältetään ja alueiden välille toteutetaan hyvät kävely- ja pyörätieyhteydet. Suotuisten liikunnan olosuhteiden kannalta eri toimintojen välisten asiointietäisyyksien tulee olla lyhyitä.
- Yleiskaavassa liikuntaan tarkoitettut alueet määritellään ja merkitään omilla merkinnöillään (esim. liikuntapuistot). Määritelmän tulee olla yksiselitteinen siten, että se ei mahdollista liikuntaan tarkoitettua alueen "nakertamista" tai muuttamista vähitellen muun toiminnon käyttöön.
- Venesatamavarauksissa huomioidaan myös pysäköinti- ja talvisäilytysalueet.
- Virkistysreitit suunnitellaan ja toteutetaan jatkuviksi. Maankäyttöä muutettaessa mahdollisesti poistuvan tai katkeavan reitin tilalle osoitetaan korvaava reitti.

### 2. Olevan yhdyskuntarakenteen hyväksikäyttö ja täydentäminen

- Vajaakäyttöisten ja hajanaisten alueiden yhdyskuntarakenteen täydentäminen on etusijalla uusia palveluita ja asutusta suunniteltaessa. Erityisesti on hyvä täydentää keskustaa lähellä olevia alueita.
- Ympäristön vetovoimatekijöitä (topografia, vesistöt) korostetaan ja hyödynnetään esimerkiksi siten, että niiden lomaan suunnitellaan reittejä, jotka puolestaan yhdistävät esim. uutta ja vanhaa rakennetta ja luovat kokonaan uuden liikuntaympäristön.
- Kävely- ja pyöräily-yhteyksiä parannetaan täydennettäessä olemassa olevaa rakennetta.
- Joukkoliikenteen edellytysten tulee parantua täydennettäessä olemassa olevaa rakennetta.
- Lähivirkistysalueet kytketään osaksi isompia virkistyskokonaisuuksia esimerkiksi viherväylillä, ulkoilureiteillä ja/tai kävely- ja pyörätiellä.

### 3. Asumisen tarpeet ja palveluiden saatavuus, yhteydet asuinalueilta

- Uudet asuinalueet sijoitetaan siten, että ne voidaan kytkeä osaksi olevaa yhdyskunta- ja palvelurakennetta.
- Asuinalueiden palveluiden riittävyys taataan suunnittelussa ja toteutuksessa. Toiminnallisesti monipuolinen elinympäristö pitää sisällään kaupan peruspalvelut, päivähoidon, koulut (ainakin ala-aste) ja perusliikuntapaikat, kuten lähiliikuntapaikan ja

sisäliikuntatilan (esimerkiksi koulun yhteydessä).

- Koulut, päiväkodit ja päivittäistavarakaupat sijoitetaan kävely- ja pyöräilyreittien varrelle.
- Julkisen liikenteen pysäkit ovat saavutettavissa esteettömästi.
- Työpaikka-alueiden ja asumisen sekoittamis- ja lomittumismahdollisuudet selvitetään.
- Keskeisten liikuntapaikkojen tulee sijaita muiden palvelujen lähellä. Liikuntapalvelut, kuten esimerkiksi uimahalli, jäähalli ja palloiluhallit, voidaan sijoittaa kulttuuripalvelujen tapaan keskitetysti lähelle toisiaan. Liikaa keskittämistä tulee varoa, jotta etäisyydet asuinalueilta palveluihin eivät kasva liian suuriksi tai asuinalueiden omat palvelut jäävät kokonaan toteutumatta.
- Liikuntapaikkakeskittymien alueellista sijoittamista voidaan harkita, jos kyseessä on suuri kaupunki, jossa on useita liikuntapaikkakeskittymiä. Etäisyyksien tulisi kuitenkin pysyä kohtuullisina.

### 4. Joukkoliikenteen ja kävely- ja pyöräteiden tarkoituksenmukaiset järjestelyt ympäristön, luonnonvarojen ja talouden kannalta kestävällä tavalla

- Tärkeimmät kävely- ja pyörätiet sekä ulkoilureitit merkitään yleiskaava-asiakirjoihin.
- Kävely- ja pyöräily-yhteydet ovat sujuvat asuinalueilta työpaikka-alueille, palveluihin ja virkistysalueille. Kävely- ja pyörätiet myös linjataan erilleen autoteistä, jos tämä linjaus ei merkittävästi pidennä kuljettavaa matkaa.
- Tärkeimmät kävely- ja pyöräteiden eritasoristeykset merkitään yleiskaavaan.
- Ratsastusreitit osoitetaan pyöräteistä erilleen.
- Matkakeskukset ovat suotavia, jotta eri joukkoliikennemuodot voidaan sovittaa sujuvasti yhteen. Matkakeskusten yhteydessä huolehditaan myös pyörien pysäköintitarpeista.
- Raideliikenteen suojavyöhykkeiden käyttö ulkoliikuntaa palvelevana alueena ei ole meluhaittojen takia suotavaa. Laajaa käyttäjäkuntaa palvelevien sisäliikuntatilojen sijoittaminen asemien läheisyyteen on kuitenkin tavoiteltavaa hyvän saavutettavuuden takia.
- Rautatien ja autoliikenteen pääväylien yhdyskuntarakennetta jakava vaikutus minimoidaan suunnittelemalla ja toteuttamalla kävely- ja pyöräille sujuvia ja esteettisesti laadukkaita ylityksiä tai alituksia. Myös autotien sijoittaminen alikulkuun on vaihtoehto, jotta kävely- ja pyörätiet voidaan rakentaa esteettömästi.

### 5. Mahdollisuudet turvalliseen, terveelliseen

ja eri väestöryhmien kannalta tasapainoiseen elinympäristöön, mahdolliset häiriötekijät

- Asuinalueet suunnitellaan ja toteutetaan niin, että ne ovat viihtyisiä ja että niillä vallitsee hyvä pienilmasto.
- Melua tuottavat liikuntamuodot (moottoriurheilu, ampuminen) sijoitetaan yhdyskuntarakenteessa niin, että ne eivät häiritse virkistystä ja asumista.
- Rautatiet ja liikenteen valtaväylät sijoitetaan niin, etteivät ne melullaan ja päästöillään häiritse asutusta ja kävely- ja pyöräteiden pääreittejä.
- Eri liikennemuodot sijoitetaan niin, että kohtaamiset ja risteämiset ovat turvallisia.
- Hiljaiset alueet kartoitetaan ja virkistys- ja ulkoilukäytön kannalta tärkeimmät alueet säilytetään hiljaisina.
- Melualueilla sijaitsevat kävely- ja pyörätiet suojataan melulta.
- Lasten ja vanhusten liikuntamahdollisuuksiin kiinnitetään erityistä huomiota alueella.

## 6. Rakennetun ympäristön, maiseman ja luonnonarvojen vaaliminen, liikkumiseen houkuttelevat kauniit miljööt

- Virkistysreitit sekä kävely- ja pyörätiet ohjataan siten, että kulkija voi havainnoida historiallisesti, kulttuurihistoriallisesti, arkkitehtonisesti ja luontoarvoiltaan arvokasta miljöötä tai maisemaa.
- Ranta-alueiden virkistysmahdollisuudet turvataan ja

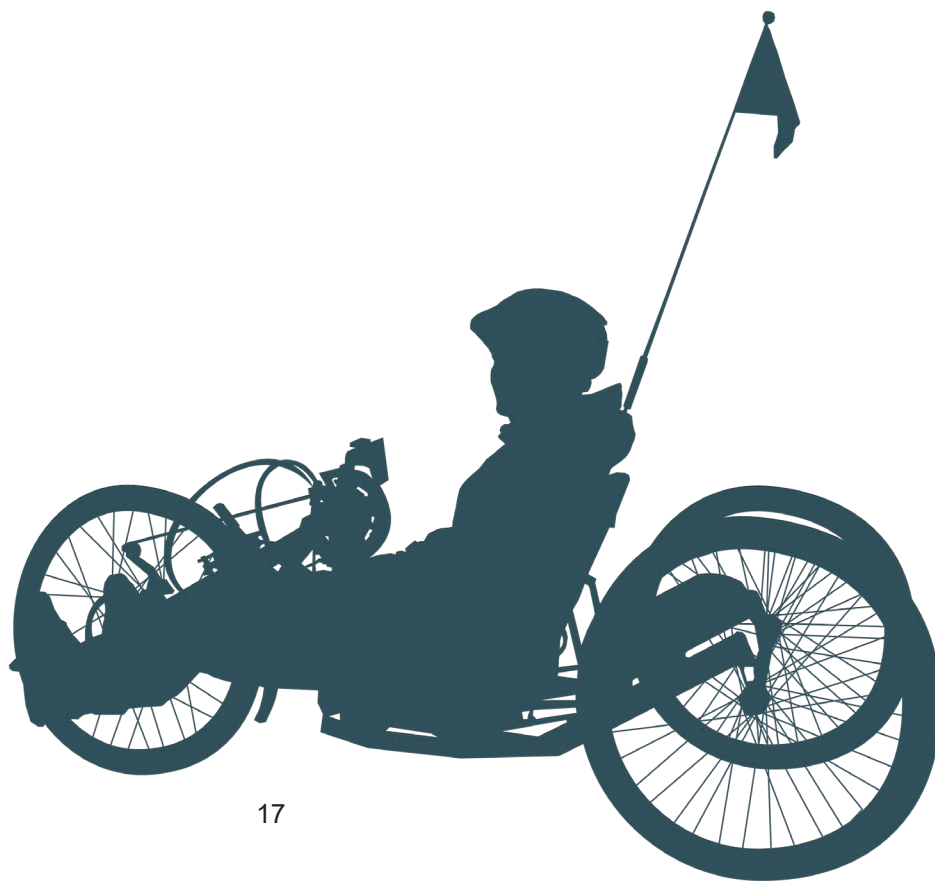
niitä kehitetään.

## 7. Virkistykseen soveltuvien alueiden riittävyys

- Viher- ja virkistysalueet ovat eheitä sekä viheryhteydet jatkuvia.
- Virkistys- ja vapaa-ajantoiminnoille varataan riittävästi tilaa sekä osoitetaan sopiva sijainti. Myös ulkoliikunnan suorituspaikkojen (isommat kenttäalueet, uimarannat, vapaat ranta-alueet) määrän tulee olla riittävä.
- Tilaa vieville liikuntamuodoille varataan ja merkitään oma alueensa. Tilaa vieviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi golf, laskettelu, suuret urheiluhallit paikoitusalueineen, yleisurheilu- ja jalkapallokenttien keskittymät paikoitusalueineen, ratsastus, uimarannat ja ulkovesiliikunta-alueet. Tilaa vievien liikuntamuotojen yhteyteen kannattaa liittää julkisia, kaikille avoimia tiloja tai reittejä.
- Yhteydet asuinalueilta viher- ja virkistysalueille sekä -reiteille ovat sujuvat ja välittömät.
- Erilaiset reitistöjen (veneily yms.) tukikohdat, satamat ja taukopaikat ovat sujuvasti saavutettavissa ja niiden määrä on riittävä.

## 8. Muut alueen liikuntaolosuhteet

- Alueen erityispiirteisiin liittyvät liikunnan mahdollisuudet huomioidaan ja niitä kehitetään.





# Lähiympäristön taso

## Miten lähiympäristössä on järjestetty seuraavat liikunnan fyysisiin olosuhteisiin vaikuttavat tekijät?

### 1. Yhteydet ja etäisyydet asuinalueelta palveluihin, niille vievät kävely- ja pyöräilyreitit

- Arkiliikunnan mahdollistumisen kannalta päivittäisten palveluiden ja asuinalueiden välisten yhteyksien ajallisella kestolla ja etäisyydellä on merkitystä. Mielekkääksi koetun kävely- tai pyörämatkan ajallinen kesto on yleensä noin 15–20 minuuttia. Tämä vastaa aikuisilla 1–2 km:n matkaa kävelleen ja pyöräillen 5–6 km:n matkaa.

### 2. Asuinalueen omien palveluiden laatu, sijainti ja saavutettavuus

- Kävely- ja pyöräteiden sekä lähireittien suunnittelussa, toteutuksessa ja kunnossapidossa kiinnitetään erityisesti huomioita esteettömyyteen, koska se vaikuttaa merkittävästi palveluiden saavutettavuuteen.
- Reittejä suunniteltaessa huomioidaan maaston muodot ja väylien kaltevuus. Voimakkaat maastonmuodot voivat heikentää ympäristön esteettömyyttä.
- Pyöräilyn toimivuuden kannalta huomioidaan pyörien säilytys- ja pysäköintimahdollisuudet asunnon ja palvelujen läheisyydessä.
- Kouluja ja niihin liittyviä liikuntapaikkoja suunniteltaessa ja toteuttaessa huomioidaan riittävät sisä- ja ulkoliikunta-alueiden tilavaraukset sekä saatto- ja huoltoliikenteen suunnittelu siten, että vaaratilanteita (ja siitä johtuvia tarpeita ryhtyä kuljettamaan lapsia kouluun) ei synny.
- Asuinalueen omat liikuntapaikat ja -palvelut sijaitsevat muiden palvelujen lähellä eli siellä missä ihmiset muutenkin asioivat.

### 3. Asuinalueen sisäinen liikenne

- Huolehditaan kävely- ja pyöräteiden selkeästä etenemisestä ja sujuvista linjauksista, jotka myös vaikuttavat reittien käyttöasteen sekä arki- ja hyötyliikuntaan.
- Asuinalueen keskeisten osien käveltävyys ja pyöräiltävyys huomioidaan. Myös keskustojen kävelykatujen ja kävelykeskustojen mahdollisuudet liikunnan paikkoina otetaan huomioon niiden toteutussuunnittelussa.
- Kävely- ja pyöräteiden suunnittelussa varmistetaan eri liikkumismuotojen, kuten kävelyn, pyöräilyn, rullaluistelun jne. tarpeet jo suunnittelussa, mutta myös toteutuksessa (päälysteet, reunakivet, tilavaraukset, reitin sujuva jatkuvuus).
- Kävely- ja pyörätiet linjataan mahdollisuuksien mukaan siten, että ne kulkevat viheralueiden läpi

(meluttomuus, virkistys).

- Kävely- ja pyöräteiden pinnoituksella pyritään ohjaamaan käyttäjiä esimerkiksi siten, että ne reitit, joilla rullaluistelu ei ole turvallisuussyistä suotavaa, jätetään asfaltoimatta tai päällystetään kiveyksellä.
- Jokaisesta asuinkorttelista on hyvä yhteys lähipuistoon ja/tai kävely- ja pyöräteille.
- Kulkuväylät ja viheryhteydet kouluille suunnitellaan siten, että oppilailla on mahdollisuus valita kulkumuotonsa koulumatkalla (vaikkapa talvisin potkukelkka tai hiihto).
- Reitti koululta liikuntapaikoille suunnitellaan siten, että reitti on mahdollisimman turvallinen (ei kadun ylityksiä) niin kävelijöille, pyöräilijöille kuin rullaluistelijöillekin.

### 4. Lähivirkistys- ja puistoalueiden, niihin liittyvien erilaisten reittien sekä vesialueiden saavutettavuus ja riittävyys

- Talvireitistöt (hiihto, moottorikelkat) huomioidaan suunnittelussa, kuten myös niiden ja pistemäisten talviliikuntapaikkojen (esim. laskettelurinteet) kesäaikaisen käytön mahdollisuudet.
- Kesäulkoliikunnan mahdollistaminen huomioidaan lähivirkistysalueiden mitoituksessa (puistojumput, frisbeegolf ym.).
- Vesistöt tarjoavat mahdollisuuden sekä uintiin että veneilyyn. Veneiden ja muiden vesikulkuneuvojen säilytys huomioidaan jo suunnitteluvaiheessa. Veneilyyn liittyvät paikoitusalueet sijoitetaan venepaikkojen välittömään yhteyteen.
- Ulkoilu eläinten kanssa tulee huomioida (koirapuistot, ratsastusreitit jne.).
- Panostetaan ympärivuotiseen käyttöön soveltuvien ja helposti saavutettavien viher- ja virkistysalueiden suunnitteluun ja toteutukseen.

### 5. Asuinkortteleiden suunnittelu, yhteydet viheralueille, kävely- ja pyörätiereiteille, kaupunkikuvan laatu

- Ympäristö suunnitellaan liikkumiseen kannustavaksi painottamalla suunnittelussa ja toteutuksessa ympäristön houkuttelevuutta ja esteettisyyttä. Osa rakentamattomista alueista voidaan myös jättää luonnontilaisiksi.
- Parannetaan ympäristön esteettisyyteen, viihtyisyyteen ja turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä, kuten mm. valaistusta, kasvillisuutta, väylien päällysteitä, kadun kalusteita, mahdollisia vesistönäkymiä ja maaston muotoja.
- Reittien suunnittelussa on tärkeää vaivaton suunnistettavuus. Huomiota tulisi myös kiinnittää reittien ”salaperäisyyteen”, joka voi kiehtoa ja

houkutella kävelyyn.

- Alueet tulisi ensin suunnitella ja sitten rakentaa yhtäaikaaisesti, jotta yleisten alueiden, eli katujen ja puistojen kokonaislaadun toteutumista voidaan valvoa. Siten voidaan varmistaa mm. liikunnan olosuhteiden näkökulmasta tärkeiden kävely- ja pyöräteiden jatkuvuus.
- Suunnitelmia tehdään kunnianhimoisesti kustannusnäkökulma huomioiden, jotta ne ovat myös reittien ja liikuntapaikkojen osalta toteuttamiskelpoisia.

## 6. Piha-alueiden suunnittelu (esteettömyys, aurinkoisuus, tuulisuus)

- Piha-alueet suunnitellaan siten, että ne tarjoavat mahdollisuuden monipuoliseen arkiliikuntaan ja ulko-oleskeluun (lumityöt, nurmikonleikkuu, kasvien hoito, trampoliinihyppely yms.).
- Piha-alueiden suunnittelussa huomioidaan eri-ikäisten tarpeet (hiekkaleikit, majanrakennuspaikat, grilli, tuulelta suojattu istuskelu jne.).
- Piha-alueiden käyttöastetta nostaa, jos ne ovat pienilmastoltaan suotuisia (aurinkoisia ja tuulelta suojattuja) eikä liikenteen melu häiritse niiden käyttöä.
- Piha-alueet suunnitellaan eri-ikäisten tarpeet huomioiden. Niissä huomioidaan mahdollisuus muunneltavuuteen asukkaiden ikärakenteen muuttuessa.

## 7. Lähiliikuntapaikkojen ja leikkipaikkojen laatu, sijainti ja saavutettavuus

- Asuinkorttelialueen yhteydessä on leikkipaikka, joka on helposti ja turvallisesti saavutettavissa.
- Pistemäiset lähiliikuntapaikat kannattaa sijoittaa keskitetysti, jos alue, johon liikuntapaikkoja sijoitetaan, on pieni. Näin eri toiminnot tukevat toisiaan ja alueen

huolto voidaan tehdä keskitetysti.

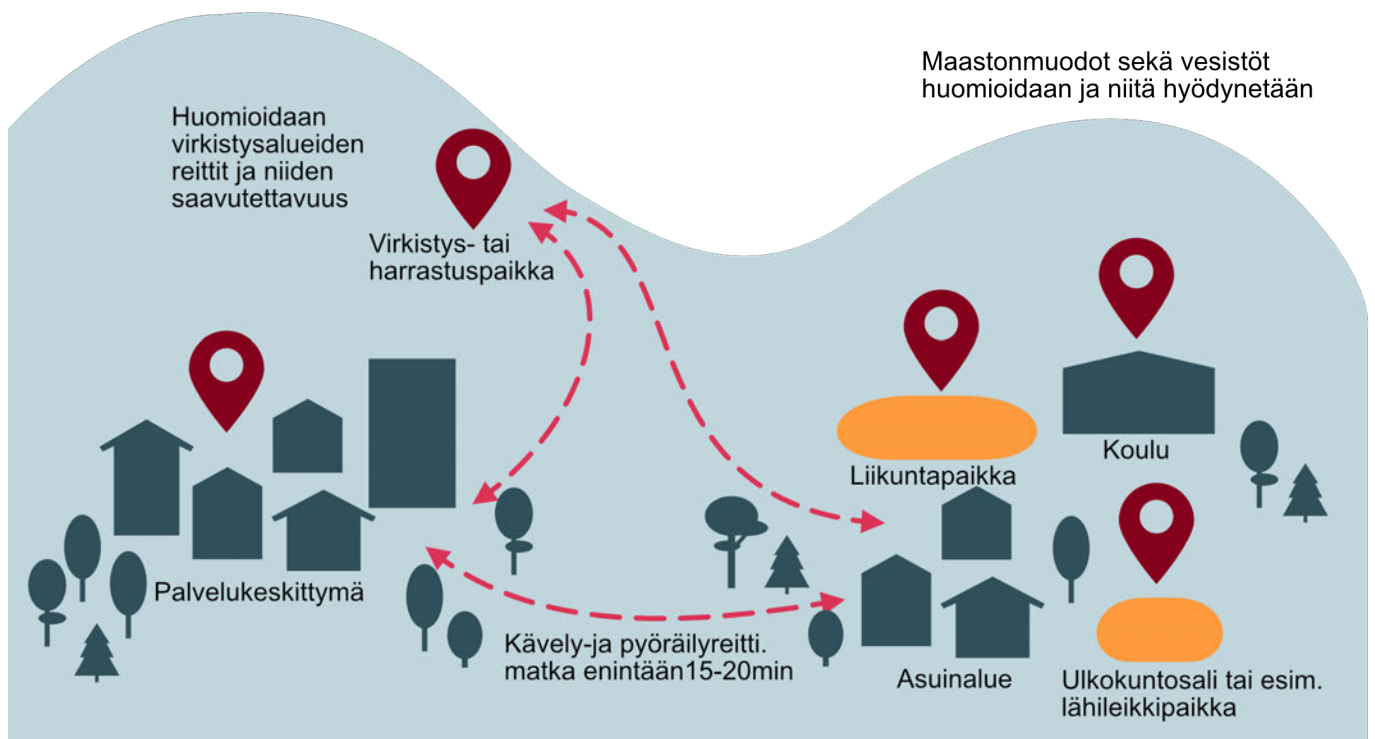
- Koulun piha on oivallinen paikka lähiliikuntapaikan sijoittamiselle. Liikuntapaikka voidaan sijoittaa myös puistoalueelle tai paikalle, josta on yhteys luontoon.
- Leikki- ja pelipaikkojen suunnittelussa huomioidaan vuodenaikojen mukainen käyttö (esim. kesällä pallokenttä, talvella luistinrata).
- Lähiliikuntapaikkojen valaistuksen riittävydestä huolehditaan, jotta turvallinen ilta- ja talvikäyttö on mahdollista.
- Lasten leikkipaikkojen ja aikuisten liikunta-aktiviteettien sijoittelu toistensa läheisyyteen nostaa molempien käyttöastetta.
- Myös lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa huomioidaan asukkaiden ikärakenne ja eri-ikäisten tarpeet.

## 8. Joukkoliikenteen saavutettavuus ja sijainti

- Huomiota kiinnitetään olemassa olevien rautatie- ja linja-autoasemien sijaintiin ja ympäristöön. Käyttöasteen ja sitä kautta arkiliikunnan kannalta on oleellista, että pää- ja liityntäasemat ovat ympäristöltään siistejä ja turvallisia. Asemien on myös hyvä sijaita keskeisillä paikoilla.
- Joukkoliikenteen pysäkit sijoitetaan keskeisille ja helposti kävellen tai pyöräillen saavutettaville paikoille.
- Liityntäasemien ja tärkeimpien pysäkkien yhteyteen varataan tilaa pyörien pysäköintiä varten.

## 9. Muut alueen liikuntaolosuhteet

- Alueen erityispiirteisiin liittyvät liikunnan mahdollisuudet huomioidaan ja niitä kehitetään.









# Ideakortit

*Tässä osiossa esitellään ideakortteja, jotka käsittelevät liikkumisen olosuhteita eri näkökulmista: yleisellä ja alueellisella tasolla, reittien tasolla sekä pistemäisinä ratkaisuin. Jokainen ideakortti kokoaa yhteen tiiviin tietopaketin, jossa yhdistyvät taustatieto ja käytännön ratkaisut selkeässä, helposti luettavassa muodossa. Ideakorttien tarkoituksena on tarjota inspiraatiota ja ohjeita suunnitteluun sekä kehittämiseen erilaisten ympäristöjen ja käyttäjäryhmien tarpeisiin.*

*Tämä opas ei kata kaikkia liikunnan olosuhteisiin liittyviä ideoita ja moni näkökulma jää vielä käsittelemättä. Kortteihin on tiivistetty keskeinen tieto tämän oppaan aihepiireistä. Mikäli haluat syventää ymmärrystäsi tai perehtyä tarkemmin yksittäisiin teemoihin, löydät oppaan lopusta linkkejä lisämateriaaleihin ja lähteisiin.*







# Arkiliikuntaa edistävä yhdyskuntarakenne

*Tässä osiossa tarkastellaan, miten yhdyskuntarakenteen ratkaisut voivat tukea asukkaiden arkiliikuntaa. Ideakortit käsittelevät ratkaisuja, jotka tukevat työ- ja opiskelumatkojen liikkumista, arjen liikkumista asuinkortteleissa, luontoliikunnan olosuhteita sekä lähivirkistysalueiden saavutettavuutta.*





# Työ- ja opiskelumatkaliikkuminen

## Tausta

*Lihaskoivoin tehty työ- ja opiskelumatkaliikkuminen yhdistää arki- ja hyötyliikunnan, ja muodostaa monille merkittävän osan viikoittaisesta liikuntamäärästä. Esimerkiksi Helsingin pyöräilybarometrin mukaan noin puolet pyörämatkoista on työ- tai opiskelumatkoja. Tällainen liikkuminen tuottaa mitattavia terveys- ja taloushyötyjä sekä yksilölle että yhteiskunnalle.*

*Lihaskoivoin kulkevat täyttävät useammin terveysliikuntasuositukset ja sairastavat vähemmän kuin autoilevat. Myös työnantajat ja oppilaitokset hyötyvät: sairauspoissaolot vähenevät, tuottavuus kasvaa, pysäköintikustannukset pienenevät ja organisaation hiilijalanjälki pienenee.*

## Edistäminen

Työmatkaliikkumisen edistämisessä maankäytöllä ja liikennesuunnittelulla on keskeinen rooli. Kevyen liikenteen infrastruktuuri, reittien jatkuvuus, kunnossapito ja liityntäpysäköinti tukevat lihasvoimin tapahtuvaa liikkumista. Reittien linkittäminen ja laadukkaiden väylien rakentaminen työpaikkojen, oppilaitosten ja asuinalueiden välillä parantavat kestävän liikkumisen edellytyksiä.

Täydennysrakentaminen kevyen ja joukkoliikenteen väylien yhteyteen voi ohjata liikennevirtoja tehokkaasti.

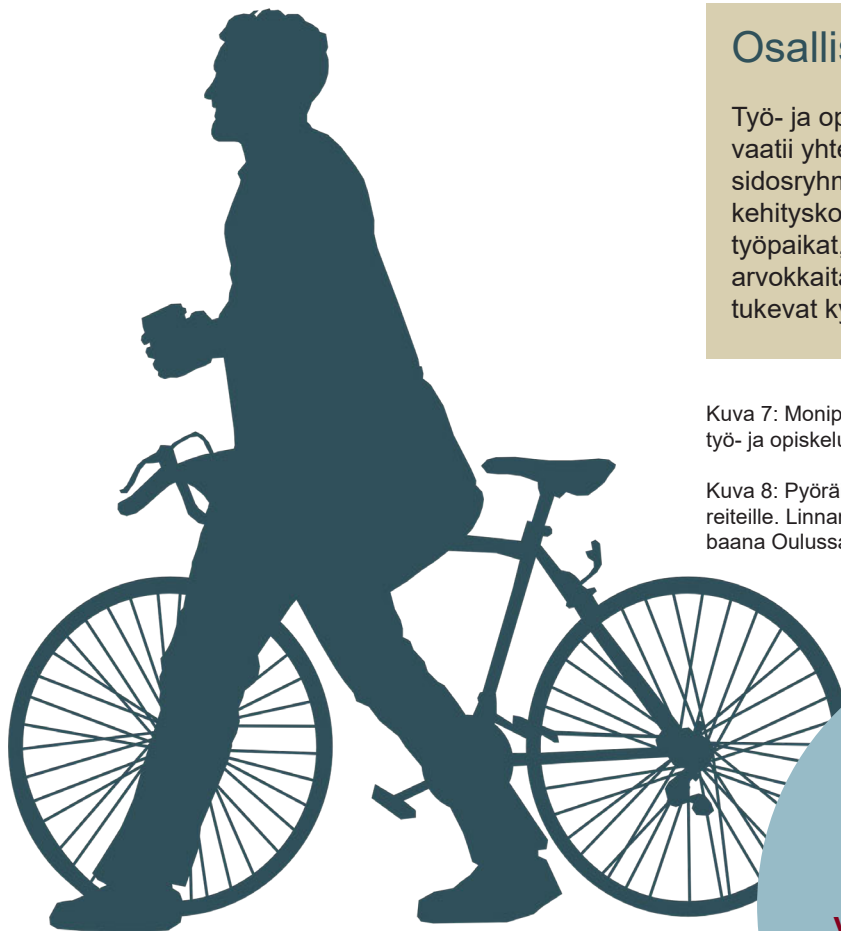
Oppilaitoksissa ja työpaikoilla on tärkeää huomioida saapumisliikenne. Sosiaali- ja peseytymistilat sekä säältä suojatut pyöräpysäköintiratkaisut tukevat liikunnallisia kulkutapoja. Työaikamatkustamista voi edistää esimerkiksi lainapyörillä. Organisaatioiden sisäisiä keinoja ovat kampanjat, kilpailut, liikkumissuunnitelmat ja työmatkan laskeminen työajaksi lihasvoimin kuljettaessa.

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Kaupunkialueilla lyhyet välimatkat ja monipuolinen verkosto tukevat lihasvoimin kulkemista. Alle viiden kilometrin matkoilla pyörä on usein nopein kulkuneuvo. Joukkoliikenteen käyttäjät ottavat päivittäin keskimäärin 2000 askelta enemmän kuin autoilijat. Matkaketjujen toimivuus edellyttää sujuvia vaihtoyhteyksiä ja riittävää vuorotiheyttä. Liityntäpysäköinti tukee kauempaa tulevien siirtymistä kestävien kulkutapojen pariin.

Liikennevirtojen ja kulkumuotojen kohtaaminen lisää tapaturmariskejä. Noin puolet pyöräilyonnettomuuksista tapahtuu risteyksissä. Tiestön kunnossapito, valaistus ja liukkaudentorjunta korostuvat erityisesti talvella. Viikkaimpien kevyen liikenteen väylien priorisointi kunnossapidossa parantaa turvallisuutta ja käytettävyyttä.





## Osallistaminen

Työ- ja opiskelumatkaliikkumisen edistäminen vaatii yhteissuunnittelua. Käyttäjä- ja sidosryhmien osallistaminen auttaa tunnistamaan kehityskohteita. Paikalliset yritykset, koulut, työpaikat, pyöräilyyhdistykset ja asukkaat ovat arvokkaita tietolähteitä ja vaikuttajia. Suunnittelua tukevat kyselyt ja reittikartoitukset.

Kuva 7: Monipuolinen liikenneverkosto ja pysäköinnin järjestäminen työ- ja opiskelupaikoilla tukevat arkiliikunnan mahdollisuuksia.

Kuva 8: Pyöräilyn laatuikäviä rakennetaan suosituille ja vilkkaille reiteille. Linnanmaan korkeakoulukampuksen ja keskustan välinen baana Oulussa

**Työ- ja  
opiskelumatkojen  
kulkeminen lihasvoimin  
tuottaa hyötyjä yksilölle,  
organisaatioille ja  
yhteiskunnalle sillä niiden  
avulla voidaan vähentää  
sairastavuutta,  
kustannuksia ja  
päästöjä.**





# Arkiliikunta ja asuinkorttelit

## Tausta

*Väestön elämäntyyli on monipuolistuneet ja muuttuneet viime vuosikymmeninä merkittävästi. Myös liikkumistottumukset ovat eriytyneet: osa liikkuu entistä vähemmän, osa enemmän. Liikkumattomuuden yleistyessä asuin ympäristön suunnittelulla on entistä tärkeämpi rooli aktiivisen elämäntavan tukemisessa. Kerrostaloasuminen on yleinen asumismuoto eri-ikäisille ja erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. Tämän vuoksi myös arkiliikuntaa tukevien ratkaisujen tulisi vastata monenlaisten käyttäjäryhmien tarpeisiin.*

## Säilytys

### Välineiden säilytys

Asuntokohtaisten urheilu- ja ulkoiluvälinevarastojen tulisi olla helposti saavutettavia ja riittävän tilavia. Toimivinta on sijoittaa varasto siten, että siihen pääsee suoraan ulkotiloista tai porraskäytävästä.

Kerrostaloasuntojen suunnittelussa ei usein huomioida urheiluvälineiden säilytystä riittävästi. Pienvälineille voidaan järjestää ulko-oven läheisyyteen lukittava lokerikko tai piharakennus, jossa voi säilyttää esimerkiksi rullaluistimia, kypäriä tai potkulautoja. Näin välineet ovat helposti saatavilla ilman, että niitä tarvitsee tuoda sisälle asuntoon.

Välinevaraston tai pyörävaraston yhteyteen on hyvä sijoittaa pieni huoltotila. Välineiden huolto ja muokkaaminen omannäköiseksi voi itsessään tukea liikuntaharrastusta.

Myös liikkumisen apuvälineille, kuten rollaattoreille ja pyörätuoleille, on tärkeää järjestää turvalliset ja esteettömät säilytystilat. Lastenvaunujen säilytys on syytä huomioida erikseen. Käytävien ja portaikkojen varustaminen kaiteilla lisää turvallisuutta ja helpottaa kulkua esimerkiksi varastotiloihin tai ulko-ovelle.

## Polkupyörien säilytys

Polkupyörä on monelle tärkeä väline arjen liikkumisessa, joten sen säilytykseen tulee panostaa. Aktiivisilla pyöräilijöillä voi olla eri pyörät arkikäyttöön ja harrastuksiin ja siksi säilytystarpeet voivat vaihdella.

Erityisesti arkikäytössä oleva pyörä on kätevää säilyttää ulkona, mikäli siihen on asianmukaiset olosuhteet. Useilla taloyhtiöillä ulkona sijaitseva pyöräparkki on kuitenkin liian pieni tai turvaton. Hyvin suunniteltu pyöräparkki madaltaa kynnystä valita pyörä liikkumisvälineeksi

### Laadukas pyöräparkki on:

- riittävän kokoinen
- hyvin valaistu
- sellainen, joka mahdollistaa pyörän lukitsemisen rungosta
- lähellä ulko-ovea
- säältä suojattu





## Pihan toiminnot

Pihan tulisi tarjota liikunnallisia ja viihtyisiä toimintoja kaikenikäisille. Hyvin suunniteltu ja hoidettu piha houkuttelee asukkaita ulkoilemaan ja liikkumaan. Alla on listattu ideoita erilaisista toiminnoista.

### Pihareitti:

Tontin ympäri kulkeva reitti toimii pyöräilyn opetteluun ja rauhalliseen kävelyyn. Pinnoituksessa on huomioitava rollaattorilla liikkuvat. Reitin varrelle sijoitetaan penkkejä sen pituuden mukaan. Talvella reitti voi toimia hiihtolatuna, ja sen viereen voidaan kunnostaa valaistu ja hiekoitettu kävelyreitti. Viereisten tonttien reitit voidaan myös yhdistää pidemmiksi lenkeiksi.

### Pulkkamäki ja talvileikit:

Lumen läjityspaikat voidaan suunnitella niin, että ne mahdollistavat turvallisen pulkkailun tai lumilautailun. Pienen lumihypyriin ei tarvita suurta tilaa.

### Pienpelikenttä:

Koripallokori ja maalien rajausta ulkoavaruuden seinään riittävät pelikentäksi. Alustaksi sopii asfaltti tai sora. Pienet kentät palvelevat lapsia ja nuoria paremmin kuin täysikokoiset kentät.

### Hulevedet ja vesielementit:

Hulevedet voidaan ohjata pieniin avo-ojiin tai lammikoihin, joiden pohjalla olevat luonnonkivet tekevät niistä miellyttäviä myös kuivina kausina. Lapsille voidaan järjestää erillinen alue, jossa on mahdollista kaivaa oja veden ohjaamiseksi.

### Aistien puutarha ja viljely

Pihaan voidaan rakentaa "aistien puutarha", joka houkuttelee eri-ikäisiä kokemaan värejä, tuoksua, makuja ja ääniä. Luontokokemukset lisäävät hyvinvointia, tukevat lasten luontosuhteen kehittymistä ja voivat virkistää iäkkäiden muistia ja aisteja.

Pihaviljely tarjoaa mielekästä tekemistä kaikenikäisille. Viljelypalstojen ei tarvitse olla suuria, ja oma piha on usein houkuttelevampi kuin kauempana sijaitseva siirtolapuutarha. Iäkkäille viljelijöille palstat voi korottaa toiminnan helpottamiseksi. Kastelu voidaan järjestää keräämällä sadevettä.

## Käyttäjärühmäkohtaisia huomioita

### Lapset

Leikkimiseen ja liikkumiseen innostavat elementit, kuten pyöräilyrata, kaivupaikat, pulkkamäki ja pienpelikenttä, tarjoavat mahdollisuuksia monipuoliseen ulkoiluun eri vuodenaikoina. Tärkeää on myös turvallinen sijainti ja näkyvyys aikuisille.

### Nuoret

Lähellä kotia sijaitsevat pienpelikentät, helposti saavutettavat liikuntavälineet kannustavat omaehtoiseen ja vapaamuotoiseen ulkoiluun. Tilojen käytössä korostuu myös tarve yhteiseen ajanviettoon vertaisten kanssa.

### Aikuiset

Arjen sujuvuutta tukevat viihtyisät ja toimivat ympäristöt, kuten yhteisviljelymahdollisuudet, miellyttävät oleskelualueet ja helposti käytettävä pyöräpysäköinti, joka mahdollistaa esimerkiksi laatikkopyörän tai sähköavusteisen pyörän säilyttämisen.

### Ikääntyneet

Esteettömät ja selkeästi jäsennellyt reitit mahdollistavat turvallisen liikkumisen. Viljelypalstat, levähdyspenkit ja aistipuutarhat tukevat sekä fyysistä aktiivisuutta että virkistymistä ja sosiaalista kanssakäymistä.



Kuva 9: Arkiliikuntaa tukeva kerrostalopiha on kaikkia asukkaita varten



# Luontoliikunnan olosuhteet

## Tausta

*Luontoliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jota harrastetaan ulkona luonnonympäristössä. Se kattaa monia luontoon liittyviä vapaa-ajan aktiviteetteja, harrastuksia ja hyötyliikunnan muotoja. Suomessa luonto on monille merkittävä arkiliikunnan paikka, josta fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi etsitään myös palautumista, luonnonrauhaa, hiljaisuutta sekä luontokokemuksia.*

*Luonnon virkistyskäyttöä tarkastelevan tutkimuksen (Luonnonvarakeskus, Luonnon virkistyskäyttö 2020) mukaan 96 prosenttia suomalaisista harrastaa luonnossa liikkumista jossakin muodossa ja keskimäärin ulkoillaan kolme kertaa viikossa. Monille ulkoilu on jokapäiväistä.*

*Ulkoilulla tarkoitetaan vapaa-ajalla tapahtuvaa luonnon virkistyskäyttöä ja harrastamista, joka voi olla fyysistä liikuntaa, vaikka aina ensisijaisena tarkoituksena ei olisikaan liikunnan harrastaminen. Luontoliikunnan käsite painottaa fyysistä aktiivisuutta ja tavoitteellisuutta enemmän kuin ulkoilun käsite ja luontoliikuntaan liittyy usein kunnon kohottaminen, sen ylläpito, taitojen kehittäminen tai terveydentilan parantaminen.*

*Kävely, koiran ulkoiluttaminen, pyöräily ja lenkkeily ovat suosituimpia luonnossa liikkumisen tapoja. Retkeily ja patikointi ovat kasvattaneet suosiotaan. Luontoharrastusten suosio on kokonaisuudessaan kasvanut viimeisten vuosien aikana.*

Kuva 10: Viljelylaatikot tarjoavat tavan kasvattaa ruokaa kaupunkiympäristössä.



## Saavutettavuus

Lähiluonto on tärkein ulkoilun paikka. 30 prosenttia lähivirkistyksestä tapahtuu enintään 300 metrin etäisyydellä ja 85 prosenttia enintään kymmenen kilometrin päässä. Kävely- ja pyöräilyetäisyyden päässä sijaitsevat luontokohteet ovat suosituimpia ja käytetyimpiä luontoliikunnan paikkoja. Lähiluontokohteet tukevat luontoyhteyden säilymistä ja tarjoavat mahdollisuuden lyhyisiin päiväretkiin ja turvalliseen luonnossa liikkumiseen myös lapsille ja liikuntarajoitteisille. Läheiset ja saavutettavat luontokohteet voivat edistää liikuntamahdollisuuksien yhdenvertaisuutta.

Luonnon saavutettavuus on tärkeää luontoliikunnan sujuvan harrastamisen kannalta. Saavutettavuutta tarkasteltaessa tulisi huomioida niin todellinen kuin koettu saavutettavuus. Esimerkiksi valtavyöhyksen toisella puolella sijaitseva kohde voi olla lyhyen etäisyyden päässä, mutta se voi silti olla vaikeasti saavutettavissa. Pysäköintialueet ovat tärkeitä kauempana sijaitsevien kohteiden saavutettavuuden ja kohteen käytettävyyden kannalta.

Tieto luontoliikuntapaikoista kasvattaa niiden käyttöä ja tuo paikkoja tutummiksi ja helpommin lähestyttäviksi. Digitaalisten alustojen hyödyntäminen on tärkeää.

## Ympäristö

Luontoliikunnan olosuhteisiin liittyvät teemat läpileikkaavat useita eri liikunta- ja harrastusmuotoja.

### Luontoliikunnan lajeja ovat esimerkiksi:

- Kävely
- Maastopyöräily
- Geokätköily
- Kiipeily
- Kalastus
- Metsästys
- Marjastus, yrttien-, sienten ja muiden luonnontuotteiden kerääminen
- Palstaviljely
- Suunnistus
- Lintubongaus
- Retkeily ja patikointi



Tällaisia läpileikkaavia ympäristön ominaisuuksia ovat laajat ja yhtenäiset viheralueet, viheryhteyksien sekä luontoalueiden jatkuminen ja luontoalueiden säilyminen luonnontilaisina. Näiden olosuhteiden kehittäminen mahdollistaa monipuoliset, kiinnostavat ja toimivat luontoliikuntaympäristöt.

Luonnon virkistysalueiden tulisi muodostaa kattava verkosto, jossa eri viheralueet ja reitit yhdistyvät laajemmaksi kokonaisuudeksi tarjoten monipuolisia mahdollisuuksia erilaisten luontoliikuntamuotojen harrastamiseen. Vaihtoehtoiset paikat tekemiselle luovat kiinnostavan ja monipuolisen kokonaisuuden, joka estää yksittäisten kohteiden liiallisen käytön, ruuhkaantumisen ja kulumisen.

Hiljaisuus, luonnon rauhallisuus ja kokemuksellisuus ovat tärkeitä piirteitä luontoalueilla. Kohteet, joissa metsä, puusto ja metsän tuntu ovat säilyneet ovat mieluisimpia luontokohteita. Maiseman ja luonnon vaihtelevuus, ainutlaatuiset luontokohteet ja suojellut luontoalueet houkuttelevat alueella liikkumiseen. Turvattomuus, epämiellyttävät maisemat, epäsiisteys, ruuhkaisuus ja heikko ilmanlaatu voivat heikentää luontoalueen kiinnostavuutta liikunnan harrastamisen näkökulmasta.

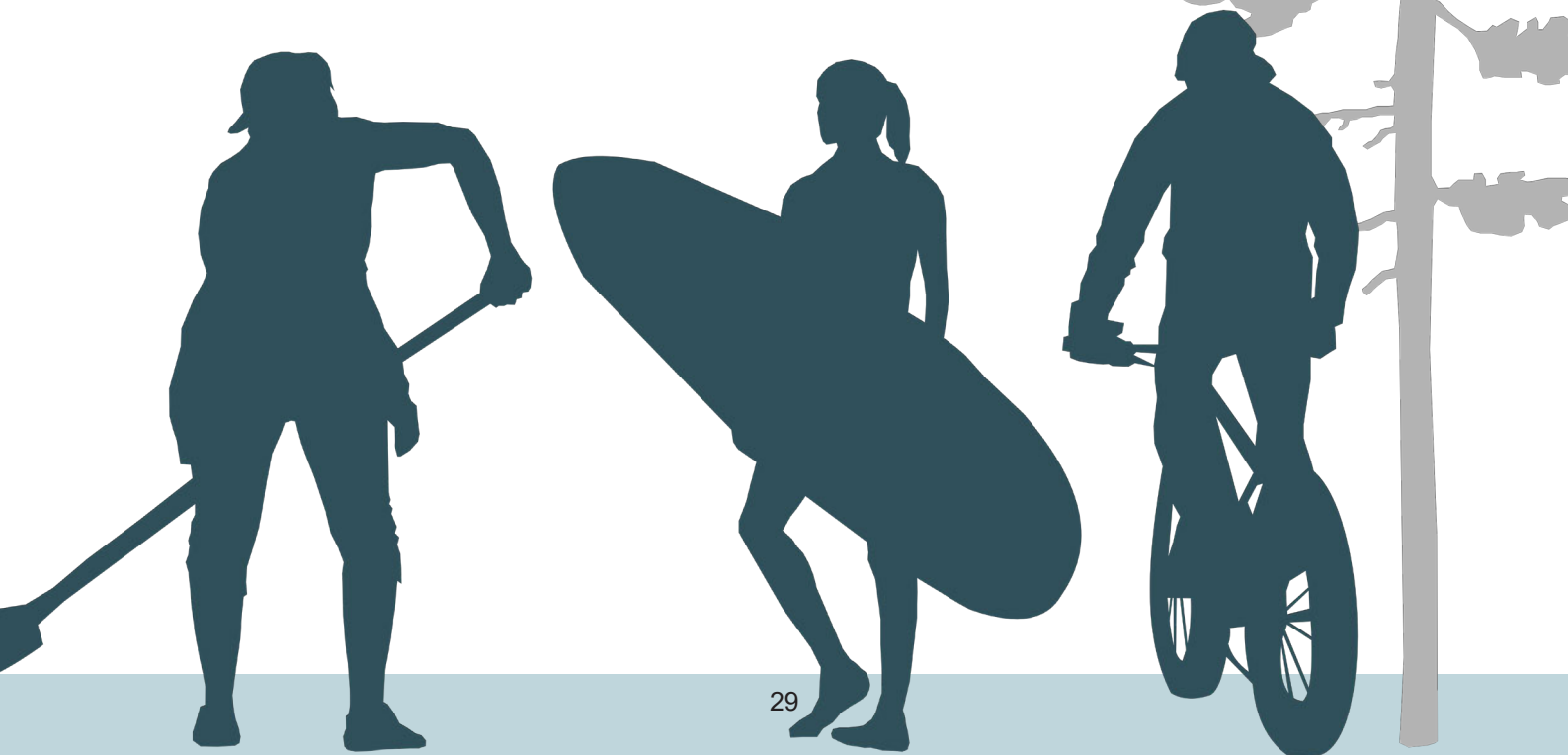
Vesialueiden hyödyntäminen tulisi huomioida luontoalueilla, sillä vesistömaisemat koetaan miellyttävinä ja vesistöt tarjoavat lisää vaihtoehtoja tekemiseen ja liikkumiseen luonnossa. Ulkoilu-, retkeily- ja pyöräilyreitit tulisi sijoittaa olosuhteiden salliessa kulkemaan rantojen äärelle niin, että paikoitellen on pääsy rantaan.

## Kaavoitus

Viheralueiden yhtenäisyyteen ja jatkumoon tulisi keskittyä erityisesti maakuntakaavassa ja muissa seudullisissa suunnitelmissa. Virkistys- ja ulkoilualueille tulee määrittää riittävät aluevaraukset ja erityistä huomiota tulisi kiinnittää retkeilyalueisiin, luonnonsuojelualueisiin, kansallispuistoihin sekä maisemallisesti merkittäviin alueisiin ja niiden välisiin yhteyksiin.

Taajamissa viheralueiden säilyminen ja pirstoutumisen estäminen on tärkeää, jotta lähiluontokohteet säilyisivät kokonaisuudessaan kiinnostavina, laadukkaina ja helposti saavutettavina. Luontokohteet, jotka sijaitsevat lähellä taajamia, vapaa-ajan asuntoja, ulkoilureittejä tai matkailulle merkittävillä alueilla, ovat suunnittelun kannalta keskeisimpiä.

Luontokohteiden suunnittelussa tulisi huomioida esimerkiksi metsien talouskäyttö sekä mahdollinen tuleva rakentaminen, sillä ne voivat vaikuttaa merkittävällä tavalla yksittäisen alueen luontokokemukseen, ympäristön laatuun ja virkistyskäytön olosuhteisiin.





# Lähivirkistysalueiden saavutettavuus ja mitoitus

## Tausta

*Asuinalueilla sijaitsevat lähivirkistysalueet, kuten korttelipuistot ja muut viheralueet, ovat liikuntaystävällisen ympäristön muodostamisen kannalta tärkeitä. Näille alueille voidaan sijoittaa kävely- ja pyöräilyreittien ohella erilaisia sora- ja nurmipäälysteisiä pelikenttiä, lähiliikuntapaikkoja sekä leikkikenttiä. Luonnonympäristö mahdollistaa myös monenlaisia liikuntamuotoja.*

## Saavutettavuus

Erinomaista saavutettavuutta edustaa linnuntietä mitaten 200 metrin säteellä asunnosta sijaitseva lähivirkistysalue. Eurooppalaisessa kaupunkien kestävyysarvioinnissa hyvän saavutettavuuden mittana käytetään yleisesti 300 metriä. Molemmat etäisyydet takaavat hyvän saavutettavuuden kaikille käyttäjäryhmille, myös lastenrattaiden ja rollaattoreiden kanssa liikkuville.

## Laajemman verkoston saavutettavuus

Puoli kilometriä linnuntietä mitaten edustaa laajemman viheralueverkoston erittäin hyvää saavutettavuutta. Kestävän kehityksen raportoinnin kehittämisryhmässä (ns. kuutoskaupungit) on harkittu 300 metrin lisäksi myös 700 metrin etäisyydestä tarkasteltavaa laajojen virkistysalueiden saavutettavuuden arvioinnissa. Ohjeellinen taulukko (Taulukko 1) lähivirkistysalueiden

saavutettavuudesta ja mitoituksesta on esitetty alla. Liikuntalajit ovat esimerkinomaisia; alueet mahdollistavat monia muitakin liikuntamuotoja.

## Sijainti ja yhteydet

Lähivirkistysalue voi sijoittua asuinalueen sisäosiin, kuten keskuspuistoksi, lomittua alueeseen sormimaisesti tai ympäröidä sen kokonaan (katso viereinen sivu). Alueelta tulisi olla vähintään kävely- ja pyörätieyhteys, mieluiten myös viheryhteys, muihin virkistysalueisiin. Näin asuinalue kytkeytyy osaksi laajempaa virkistysalueverkostoa, joka parhaimmillaan ulottuu koko kaupungin alueelle. Ihannetilanteessa ulkoilureittiyhteydet jatkuvat myös kaupungin ulkopuolisille ulkoilu- ja luonnonsuojelualueille.

Taulukko 1. Alla on esitetty ohjeellinen lähivirkistysalueiden saavutettavuutta ja mitoitusta koskeva taulukko. Liikuntamuodot ovat esimerkinomaisia, ja niitä on paljon muitakin.

| Vaikutusalue                                        | Ulkoiilu                                                                                                       | Leikki          | Liikunta                                                                                                                                    | Luokitus                                                                                                                                                                 | Mitoitus                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kortteli</b><br>R= 150–250m<br>300–1000 as.      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ulko-oleskelu (julkinen)</li><li>• Kävely</li></ul>                    | Valvottu leikki | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lentopallo</li><li>• Koripallo</li><li>• Luistelu</li></ul>                                         | Korttelipuisto <ul style="list-style-type: none"><li>• Puistoalue (istutettava)</li><li>• Leikkikenttä</li><li>• Pallokenttä</li></ul>                                   | 5–10m <sup>2</sup> /as<br>1500m <sup>2</sup><br>1000m <sup>2</sup><br>1000m <sup>2</sup> |
| <b>Kaupunginosa</b><br>R= 100–600m<br>2000–8000 as. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ulko-oleskelu (julkinen)</li><li>• Kävely</li><li>• Pyöräily</li></ul> | Ohjattu leikki  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalkapallo</li><li>• Pesäpallo</li><li>• Jääkiekko</li><li>• Luistelu</li><li>• Koripallo</li></ul> | Kaupunginosapuisto <ul style="list-style-type: none"><li>• Puistoalue (istutettava, osaksi luonnontilainen)</li><li>• Leikkipuisto</li><li>• Urheilukenttäalue</li></ul> | 5–10m <sup>2</sup> /as<br>1–6 ha<br>1,5 ha<br>1,5 ha                                     |



### Keskuspuisto:



### Viheralueen lomittuminen asuinalueeseen sormimaisesti:



### Viheralue ympäröi asuinalueen:



### Lähiympäristön merkityksestä

Lähivirkistysalueiden läheisyys on erityisen merkityksellistä ikäihmisille, liikuntarajoitteisille ja lapsille, sillä heidän mahdollisuutensa liikkua kauemmas voivat olla rajalliset. Kun viheralue, puisto tai pieni ulkoilureitti sijaitsee aivan kodin lähellä, kynnyks lähteä ulos madaltuu ja arjen liikkuminen sekä virkistys tulee helpommin osaksi päivää. Ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille lyhyet, esteettömät ja turvalliset reitit tukevat sekä fyysistä aktiivisuutta että sosiaalista kanssakäymistä. Lapsille taas lähivirkistysalueet tarjoavat mahdollisuuden omaehtoiseen ja itsenäiseen leikkiin.







# Reitit ja liikenneväylät

*Tässä osiossa keskitytään liikkumisen reitteihin, kuten ulkoilureitteihin, matkaluisteluratoihin ja arkiliikuntaan soveltuviin väyliin. Ideakortit tarjoavat tietoa reittien suunnittelusta, monikäytöstä ja käyttäjäkokemuksesta.*



# Hevosreitit ja tallialueet

## Tausta

*Ratsastus on kasvava liikuntamuoto, joka vaikuttaa talli- ja laidunalueiden sekä maastoratsastusreittien suunnitteluun. Hevostallin peruselementtejä ovat tallirakennus, lantala, varastotilat, ulkotarhat ja laidunalueet. Sopiva talliyksikkö on enintään 30 hevosta, sillä suuremmilla yksiköillä kaikkia tarhoja ei voida sijoittaa tallin läheisyyteen.*

*Ratsastuskeskukset jaotellaan ratsastuskouluihin, valmennuskeskuksiin ja suuriin kilpailu- ja koulutuskeskuksiin. Tilantarve vaihtelee noin 5 hehtaaria jopa 30 hehtaariin. Aluevarauksessa on hyvä huomioida toiminnan mahdollinen laajeneminen.*

## Hevosreitit ja ympäristöt

Hevosen päivittäinen ulkoilu edellyttää lähireittejä, ja kilpailu- sekä vaellusratsastuksessa tarvitaan pidempiä reittejä. Ratsastuskoulun maastotunnit vaativat esimerkiksi 5 ja 10 kilometrin reittejä. Suurilla keskuksilla tulisi olla 20–40 km lähireittejä.

Reitit suunnitellaan mieluiten yksisuuntaisiksi, ja kaksisuuntaisilla reiteillä hyvä näkyvyys on tärkeää. Näkyvyyttä voidaan parantaa kasvillisuuden raivauksella ja teiden levennyksillä. Valaistus lisää turvallisuutta.

Reitit eivät voi olla yhteisiä muiden liikuntalajien kanssa. Suunnitteluohjeen mukaan kaviouran minimileveys on 1,0 m, vapaa tila uran kohdalla 1,5 m ja korkeussuunnassa 3,0 m.

## Seudullinen verkosto

Kasvava vaellusratsastus ja tallien verkostoituminen edellyttävät yhteyksiä seudullisille ratsastusreiteille. Jokaiselta tallilta tulisi olla yhteys tällaiselle reitille. Ravikilpailuharjoittelussa päivittäinen ajomatka on yleensä alle 10 km, joten ravitallin läheisyyteen suositellaan 3–5 km ja 8–10 km rengasreittejä. Vaellusratsastuksessa tarvitaan 10–30 km reittejä päivää kohti hevosen mielenkiinnon ylläpitämiseksi.

Kuva 11: Ratsastajia Oulun Hietasaaressa







**Ratsastusreittien  
ja tallialueiden  
suunnittelu  
vaikuttaa laajasti  
maankäyttöön, maisemaan  
ja liikuntaympäristöihin.  
Harrastus edellyttää turvallisia,  
yksisuuntaisia reittejä ja  
yhteyksiä seudulliseen  
verkostoon.**

|                                                              | Ratsastuskoulut                                                             | Ratsastuskoulut ja<br>valmennuskeskukset                                   | Suuret kilpavalmennus-<br>ja koulutuskeskukset                                               |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Luokka                                                       | Ratsastuksen<br>perusteiden opetus ja<br>valmennus seura- ja<br>aluetasolla | Ratsastuksen opetus ja<br>kilpavalmennus alue- ja<br>kansallisella tasolla | Korkeatasoinen<br>ratsastuksen opetus ja<br>kilpavalmennus<br>kansallisella<br>huipputasolla |
| Alueen koko (väh.)                                           | 3,5 ha                                                                      | 5–10 ha                                                                    | 10–30 ha                                                                                     |
| Hevosten lukumäärä                                           | 5–20                                                                        | 20–40                                                                      | yli 40                                                                                       |
| Maneesin areenan koko                                        | (22)24 x (40)60 m                                                           | 24 x (80)90 m                                                              | 30 x 90 m tai 24 x 80 m<br>ja 24 x 40 m                                                      |
| <b>Ulkoratsastuskentät</b>                                   |                                                                             |                                                                            |                                                                                              |
| Kouluratsastus                                               | 40 x 70 m kiviainespinta 60 x 80 m kiviainespinta                           |                                                                            | 60 x 100 m kilpakenttä                                                                       |
| Esteratsastus                                                |                                                                             |                                                                            | 1–2kpl 40 x 70 m harj.<br>kenttää                                                            |
| Yksityisten hevosten<br>tarhat (1 tarha= 500m <sup>2</sup> ) | 1 tarha / 2–3 hevosta                                                       | 1 tarha / 2–3 hevosta                                                      | 1 tarha / 2–3 hevosta                                                                        |
| Yhteistarhat                                                 | 2000–3000 m <sup>2</sup>                                                    | 3000–4000 m <sup>2</sup>                                                   | 10 000–14 000 m <sup>2</sup>                                                                 |
| Ratsastusteitä                                               | 5–10 km                                                                     | 10–20 km                                                                   | 20–40 km                                                                                     |
| <b>Muuta</b>                                                 |                                                                             |                                                                            |                                                                                              |
| Pysäköintialueet                                             | 20 autopaikkaa 5<br>hevosautopaikkaa                                        | 20–40 autopaikkaa<br>10–15 hevosautopaikkaa                                | 20–100 autopaikkaa<br>15–30 hevosautopaikkaa                                                 |
| Matkailuvaunujen<br>paikotusalue                             | -                                                                           | 10 paikkaa                                                                 | 15 paikkaa                                                                                   |

# Kulttuurikuntoilureitit

## Tausta

*Kulttuurikävelyreitit kannustavat liikkumaan yhdistämällä kävelyn kulttuurielämyksiin ja ympäristön havainnointiin. Kävely mahdollistaa jatkuvan vuorovaikutuksen maiseman ja paikan kanssa, ja reitti voi tarjota myös sosiaalisia kohtaamisia. Kulttuurikävely voi olla rauhallinen tutkiskelumatka tai reipas kuntoilusuoritus, jonka voi kulkea esimerkiksi juosten tai rullaluistellen.*

*Kulttuurikuntoilureittien perustana ovat kulttuuriympäristöt, jotka muodostuvat rakennuksista, rakennetusta ympäristöstä, muinaisjäännöksistä ja ihmisen muokkaamasta maisemasta. Ne voivat lisätä eri ikäryhmien kiinnostusta liikkua samalla ympäristöä havainnoiden. Reittien perustaminen voi vahvistaa paikallista identiteettiä ja edistää matkailua. Jokaisella paikkakunnalla on jotain ainutlaatuista hyödynnettävää. Kulttuurikuntoilureittien avulla voidaan esitellä alueen kulttuuritarjontaa, tutustuttaa ympäristöön, opettaa uutta ja samalla virkistää sekä mieltä että kehoa.*

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Kulttuurikuntoilureiteilla kuljetaan pääasiassa jalan, joten keskeinen sijainti ja hyvä saavutettavuus ovat tärkeitä tekijöitä. Useimmat kulttuurikohteet sijaitsevatkin yleensä kaupunkien tai taajamien keskustoissa. Reitti suunnitellaan jo olemassa olevien kohteiden ehdoilla, jolloin tulee pohtia mitä kohteita reitille halutaan ja miten reitti kulkee suhteessa ympäristöön. Hyvä kävelyreitti on kaikkien saavutettavissa kaikkina aikoina. Aina kaikki mielenkiintoiset kohteet eivät kuitenkaan sijaitse keskustoissa, vaan hieman etäämmällä. Siinä tapauksessa reitin tulee olla helposti saavutettavissa joukkoliikenteellä, pyörällä tai autolla.

Reittiä suunniteltaessa on otettava huomioon turvallisuus. Reitin tulisi kulkea kauttaaltaan jalankulkuteitä tai polkuja pitkin. Sen olisi hyvä olla riittävästi eroteltu autoliikenteestä, jotta vaaratilanteilta vältytään. Kävelyreittejä merkitään harvoin ympäristöön. Reitin varrelle on kuitenkin suotavaa sijoittaa erilaisia info- ja opastekylttejä. Opasteille on tarvetta varsinkin metsäisillä alueilla kulkevilla kulttuurikuntoilureiteille eksymisvaaran vuoksi. Lisäksi talvikunnossapito on huomioitava jo suunnitteluvaiheessa, jos reitti on tarkoitus pitää käytössä myös talviaikaan.

## Suunnittelu

Suunnittelu voidaan aloittaa muodostamalla poikkialainen työryhmä, jossa on mukana esimerkiksi kaupunginosa-aktiiveja ja eri alojen asiantuntijoita. Reittikohteet tulee valita kohderyhmän mukaan. Reitit voidaan myös luokitella vaikeustason mukaan. Reittien suunnittelussa täytyy ottaa huomioon esteettömyystekijät varsinkin vaikeakulkuisemman maaston kohdalla. Tarvittaessa reitille tulee rakentaa rampeja ja kaiteita. Tämän lisäksi on huolehdittava riittävästä määrästä levähdyspaikkoja ja hyvästä valaistuksesta. Keskusta-alueilla nämä asiat ovat usein valmiiksi kunnossa, mutta syrjäisemmille alueille voi olla tarvetta lisätä esimerkiksi penkkejä.

Uutta reittiä suunniteltaessa kannattaa aloittaa kulttuurihistoriallisilla tai muilla perusteilla arvokkaista alueista ja miettiä mihin reitti voisi sopia. Reitien kohteet voidaan kartoittaa vaikkapa niiden historiallisen, kulttuurisen tai arkkitehtonisen kiinnostavuuden mukaan. Toisena tapana voi olla se, että reitillä yhdistetään erillään sijaitsevia arvokkaita kohteita. Tällöin ei haittaa, vaikka niiden välimaastossa olisikin tavallisempaa ympäristöä.





Reittejä voidaan muodostaa eri teemojen ympärille. Ne voidaan kohdentaa myös eri käyttäjäryhmille esim. lapsille, paikallisille ja matkailijoille. Kävelen kierrettävän reitin maksimipituus olisi hyvä olla muutama kilometri, ja ajallinen kesto noin 1–2 tuntia. Tarkasteltavia kohteita tulee olla 100–300 metrin välein, jotta mielenkiinto pysyy riittävästi yllä. Kulttuurikuntoureitit merkitään karttoihin, joita täytyy olla saatavilla esimerkiksi internetistä, matkailukeskuksista ja turisti-infoista. Karttoihin sisällytetään tietoa kohteista ja niiden on oltava selkeitä sekä helppolukuisia. Reittejä on mahdollista merkitä myös rakennettuun ympäristöön tai maastoon. Tämän voi tehdä esimerkiksi säänkestävillä tarroilla, jotka ovat kiinnitettävissä vaikkapa kadunkulmiin, katulamppuihin tai liikennemerkkien runkoihin. Myös älypuhelinsovelluksella luettavia QR-koodeja voidaan hyödyntää.

## Kaavoitus

Kulttuurikuntoureittien varrella olevat kohteet ovat usein vanhaa, näyttävää ja alueelle merkityksellistä rakennettua ympäristöä. Alueet voivat olla asemakaavassa merkitty historiallisesti, kulttuurihistoriallisesti, rakennustaiteellisesti tai kaupunkikuvallisesti arvokkaiksi, ja rakennuksilla voi olla suojelumerkintöjä.

Kävelyorientoitunut suunnittelu luo mahdollisuuksia kulttuurikävelyreiteille. Kaavoittaminen kävelyn ehdoilla helpottaa ihmisten liikkumista eri alueilla. Kattava kevyen liikenteen verkosto parantaa saavutettavuutta ja tukee reittien käyttöä.

Kuva 12: : Joensuun Rauhankadun reitti ortodoksisen kirkon ympäristössä on luokiteltu vaativaksi reitiksi.



## Käyttäjakohtaisia huomioita

### Lapset

Lapset innostuvat helposti leikistä, tarinoista ja visuaalisista elementeistä. Reitille voidaan lisätä tehtäviä, hahmoja tai QR-koodeja, jotka avaavat ääni- tai kuvatarinoita. Reitin pituus kannattaa pitää lyhyenä ja paljon vaihtelua sisältävänä.

### Nuoret

Nuoria houkuttelee toiminnallisuus, pelillisuus ja sosiaalinen jakaminen. Reitille voi lisätä interaktiivisia elementtejä, kuten digitaalisia haasteita tai mahdollisuuden jakaa kokemuksia somessa. Reitti voi liittyä nuoria itseään kiinnostaviin teemoihin.

### Aikuiset

Aikuiset arvostavat monipuolista sisältöä. Reitti voi esitellä alueen historiaa, arkkitehtuuria tai luontoa. Mahdollisuus yhdistää reitti esimerkiksi kahvilaan, museoon tai työmatkaan lisää houkuttelevuutta.

### Ikäihmiset

Ikäihmisille tärkeää on esteettömyys, levähdyspaikat ja selkeä opastus. Reitin tulisi olla rauhallinen, turvallinen ja helposti saavutettavissa. Sisältö voi liittyä paikallishistoriaan, muistoihin tai maisemien havainnointiin.

### Kulttuuri houkuttelee liikkeelle

**Yhdistämällä liikuntaan paikallista historiaa, maisemia ja tarinoita, voidaan houkutella liikkeelle myös niitä, joita pelkkä kuntoilu ei innosta. Reitti voi herättää ylpeyttä omasta ympäristöstä, lisätä yhteisöllisyyttä ja tukea matkailua. Jokaisella paikkakunnalla on ainutlaatuisia kohteita. Kulttuurikuntoureitistö voi tehdä niistä näkyviä ja saavutettavia.**



# Maastoliikuntareitit

## Tausta

*Maastoliikuntareitistöt ovat luonnonympäristöissä kulkevia reittikokonaisuuksia, joita voidaan käyttää esimerkiksi kävelyyn, maastopyöräilyyn tai polkujuoksuun. Monipuolinen reittiverkosto mahdollistaa myös monet muut harrastukset ja voi toimia arkiliikunnan reittinä.*

*Tässä ideakortissa maastoliikuntareitistöillä tarkoitetaan lähelle taajamia, kaupunkirakenteeseen muodostuvia tai rakennettavia reittejä, jotka toimivat liikuntapaikkoina. Ideakortissa kuvataan miten tietyn alueen reittien kokonaisuus voi yhdistyä kattavaksi, monien käytössä olevaksi reittien kokonaisuudeksi.*

*Reitistön toteuttaminen voi olla suhteellisen edullinen tapa luoda liikuntaympäristöjä lähelle, monien ihmisten käyttöön.*

## Saavutettavuus

Useimmat suomalaiset harrastavat luonnossa liikkumista lähiluontokohteissa, joten reitistön tulisi kulkea lähellä taajamia ja asutusta. Reitistö voi yhdistää kaukanakin sijaitsevia kohteita. Reitistö voi kokonaisuudessa olla pitkä, mutta tärkeää on, että reitille pääsee liittymään läheltä kotia. Lähimetsät ja lähivirkistysalueet on hyvä tunnistaa osaksi kokonaisuutta, joka tarjoaa myös mahdollisuuksia lyhyempiin päiväretkiin, kävelyyn tai oleskeluun. Läheiset luontokohteet ovat erityisen tärkeitä liikuntarajoitteisille, vanhuksille sekä lapsille.

Joskus maastoliikuntaa lähdetään harrastamaan kauaskin esimerkiksi kansallispuistoon tai muihin luontokohteisiin. Tällöin paikalle tarvitaan usein pysäköintimahdollisuuksia. Suojelualueiden ja kansallispuistojen reitit voivat olla osa maastoliikuntareitistön kokonaisuutta.

Reittiverkosto voi yhdistää laavuja, ulkokuntosaleja, maisemapaikkoja tai muita pistemäisiä kohteita sekä esimerkiksi työpaikkoja, kouluja tai muita liikuntapaikkoja osaksi suurempaa reittien kokonaisuutta tarjoten vaihtoehtoja arkiliikuntaan.

Tärkeää on, että käyttäjät löytävät helposti tietoa alueen maastoliikuntareiteistä ja sen mahdollisuuksista. Digitaalisten palveluiden alustat ovat keino tuoda reitistökokonaisuutta tutuksi käyttäjille. Ennakkotietojen tulee sisältää tietoa mm. reittien pituudesta, vaativuudesta ja taukopaikoista.

Tietoa tulee olla myös esim. portaista tai muista rakenteista, jotka voivat estää tai toisaalta mahdollistaa esteettömän liikkumisen. Esteettömät osuudet tulee merkitä selkeästi niin paikan päällä kuin ennakkotiedoissakin.

## Käyttäjärühmät

Reitistökokonaisuuden tulee pohjautua monikäyttöisen reitin periaatteeseen, joka tarjoaa kattavasti erilaisia mahdollisuuksia liikkua luonnossa. Eri lajeilla ja harrastusmuodoilla on omat ihanteelliset maaston olosuhteet. Kattavat, monipuoliset ja laajat reittikokonaisuudet tarjoavat todennäköisemmin tekemistä useammalle erilaiselle käyttäjille. Reitien ominaisuudet kuten sen vaativuus, pituus, sijainti ja läheiset toiminnot, saavutettavuus ja mahdolliset ympäristön ominaispiirteet ja reitin teemat vaikuttavat sen käyttötarkoitukseen.

Osa reiteistä voi olla yhdistelmäreittejä, jotka mahdollistavat useita erilaisia liikkumismuotoja joko samalla polulla tai rinnakkain erillisillä osuuksilla, esimerkiksi latu ja kävelyyn sopiva talvireitti. Reittien käyttötarkoitus voi muuttua vuodenajan tai jopa vuorokauden ajan mukaan ja erilaiset olosuhteiden muutokset tulee huomioida jo suunnitteluvaiheessa. Pururata voi muuttua laduksi talvisin, mutta samalla muutos voi estää esimerkiksi talvipyöräilyn kyseisellä reitillä. Samoin tietty polku voi toimia mukavana kävelypaikkana päivällä, mutta illalla se voi olla jännittävä pyöräilykohde lampun kanssa.

Opasteilla ja ennakkotiedoilla voidaan vähentää erilaisien käyttäjien välisiä konflikteja ja lisätä turvallisuutta sekä yleistä huomaavaisuutta ja hyväksyntää erilaisten käyttäjien välille.

## Ympäristö ja suunnittelu

Maastoliikuntareitistö voi kattaa taajamissa viherkäytävien polkuverkostoja, kuntoratoja, metsäautoteitä sekä muita kaupunkimetsiin muodostuneita reittejä. Olemassa olevia polkuja ja reittejä voi hyödyntää ja yhdistää mahdollisuuksien mukaan. Suunnittelussa tulee esittää olemassa olevat reitit sekä eri reittien yhteystarpeet.

Maastoliikuntareitit voivat olla janamaisia tai kiertäviä. Yksinkertaiset reitit, ilman oikopolkuja tai erillisiä pistoja ovat paras ratkaisu. Ympyräreitit ovat lähtökohtaisesti käyttäjien kannalta kätevämpiä kuin janareitit, sillä ne alkavat ja päättyvät samaan paikkaan ilman että täytyy kääntyä takaisin ja kulkea samaa



reittiä vastakkaiseen suuntaan. Yhdistelmäreitit voivat myös olla toimivia ja kaukaisemmat kohteet voi olla sujuvaa yhdistää janamaisilla reiteillä.

Laajassa mittakaavassa janamaiset reitit voivat yhdistää laajan alueen kiertävät reitit ja kohteet yhdeksi kokonaisuudeksi. Kiertävät reitit ja niiden nähtävyydet sekä esimerkiksi nuotiopaikat palvelevat erityisesti lähialueen asukkaita, mutta reitille voi saapua myös kauempaa, ja jo siirtyminen reitille voi olla osa retkikokemusta.

Reitit kannattaa suunnitella kulkemaan näköalapaikoille, hienoille luonnonmuodostumille, muinaisjäänöksille, vesistöjen äärelle tai kulttuuriympäristöihin sekä muille hienoille tai kiinnostaville kohteille, vaikka reitistä tulisi pidempiä.

Opastein, reittien merkinnöin, kartoin ja infotaulujen avulla reittien turvallisuutta ja käytettävyyttä voidaan parantaa.

Mahdolliset turvallisuuteen, reitin käytettävyyteen tai reitin luontokokemukseen vaikuttavat tekijät tulee selvittää. Tieto alueen ominaispiirteistä on arvokasta ja se voi tehdä reitistä kiinnostavan ja tuoda paikallista luontoa käyttäjien tietoisuuteen. Ennakkoselvityksillä voidaan selvittää mm. ainutlaatuiset luontoalueet, alueen lajistoa, luontotyyppit, mahdolliset muinaisjäänökset tai suojelualueet. Reittien vaikutuksen luonnon monimuotoisuuteen ja maisemaan tulee olla mahdollisimman vähäistä.

Reitit tulisi aina suunnitella kulkemaan mahdollisimman kestävässä ja turallisessa maastossa. Suot, jyrkät rinteet ja kivikot vaativat usein reittiä helpottavia rakenteita. Hankalimpia paikkoja tulee välttää ja säästää työtä ja kustannuksia.

Myös maanomistajuus, tulevat hakkuut, kaavoitustilanne, tuleva rakentaminen, mahdollisesti vaaralliset paikat sekä esimerkiksi laidunalueet tulee huomioida reittien suunnittelussa.

## Kaavoitusprosessi ja merkinnät

Maastoliikuntareitit voivat kulkea vaihtelevissa ympäristöissä. Reitti voi kulkea kaupunkimetsissä ja muilla luontoalueilla, mutta se voi kulkea myös virkistysalueilla ja puistoissa. Reitti on kuitenkin pääasiassa erillinen kevyen liikenteen väylä.

Taajamien viheralueet ja metsät tulee pyrkiä säilyttämään, jotta viherverkko säilyisin kokonaisena ja lähiluonnon virkistyskäytön mahdollisuudet

säilyvät. Kaadetun metsän kasvu kestää kauan. Laaja ja yhtenäinen viherverkko helpottaa kattavan ja yhtenäisen maastoliikuntareitistön rakentumisen.

Yleiskaavoihin voidaan lisätä määräyksiä viheralueiden jatkumisesta ja viheryhteyksien säilymisestä.

**Maastoliikuntareitistöt muodostavat verkoston, joka tuo luonnon lähelle arkea ja tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia liikkua, retkeillä ja harrastaa eri tavoin. Reitit voivat yhdistää lähimetsiä, virkistysalueita ja taajamien viheryhteyksiä kattavaksi kokonaisuudeksi, joka palvelee monenlaisia käyttäjiä ja vuodenaikoja.**



# Maastopyöräilyreitit

## Tausta

*Maastopyöräily eli pyöräily metsissä ja poluilla on suosittu liikuntamuoto. Maastopyöräily on luontoliikuntaa, joka rinnastuu maastohiihtoon ja jota harrastetaan kuntoilun ja luonnon tarjoaman virkistystyksen vuoksi. Luontoympäristössä pyöräily kuuluu jokaisenoikeuksiin. Siellä missä saa kävellä, saa myös pyöräillä, eikä pyöräilyä voi kieltää ilman perusteltua syytä. Maastopyöräilyn vaikutus maastoon vastaa retkeilijän jalanjälkeä. Pyöräily luonnonpoluilla on monipuolinen ja turvallinen ulkoilumuoto, kunhan ajaminen tapahtuu omaa taitotasoa vastaavasti.*

## Maastopyöräily ulkoilumuotona

Pyöräily metsissä ja poluilla on useimmiten omatoimista lähiulkoilua yksin tai pienessä porukassa. Laji kasvaa myös luontomatkailun muodossa. Aktiiviharrastajat valitsevat pyörän maaston vaativuuden ja ajotapansa mukaan: käytössä ovat etujousto- ja täysjoustomaastopyörät, täysjäykät pyörät, cyclocross-pyörät sekä leveärenkaiset fat biket. Helpoilla reiteillä, kuten ulkoilureiteillä ja tasaisilla poluilla, voi ajaa lähes millä tahansa pyörällä, kunhan renkaat eivät ole aivan kapeimmat. Reittien käyttäjäkunta on laajempi kuin usein ajatellaan, ja tarve reiteille sen mukaisesti suurempi. Maastopyöräilyä harrastavat myös monet muut luonnossa liikkujat: pyörällä kuljetaan marjaan, lintutornille, laavulle tai uimapaikalle. Sujuvat metsäreitit tarjoavat virkistäviä vaihtoehtoja myös työ-, koulu- ja asiointimatkoihin sekä kevyenliikenteen oikeittein.

Vapaamuotoisen ulkoilupyöräilyn lisäksi maastopyöräilyssä on useita kilpailulajeja, joissa

Kuva 13: Lähiliikuntaan soveltuvilla maastopyöräilyradoilla voi olla rakennettuja esteitä, esimerkiksi kaatuneita puun runkoja. Esteiden pitää olla myös kierrettävissä.



korostuvat vauhti ja ajotekniikka. Eri alalajeilla on erilaiset olosuhdetarpeet, ja tässä ohjeessa keskitytään polkuajolajeja palvelevien reittien suunnitteluun.

Maastopyöräilyä harrastetaan ympäri vuoden, joten myös talvella tarvitaan pyöräilyyn soveltuvia polkuja. Talvipyöräily onnistuu paksurenkaisilla maastopyörillä ja fat bike -pyörillä. Joissakin kansallispuistoissa on erikseen osoitettuja talvipyöräilyreittejä, ja kaupungeissa koiranulkoiluttajien ja lenkkeilijöiden käyttämät polut soveltuvat hyvin pyöräilyyn. Talvireittien ylläpito on edullista: riittää, että reittipohja tiivistetään moottorikelkalla lumisateen jälkeen ja tarvittaessa toteutetaan opasteet.

## Erityyppiset reitit ja polut

Pyöräily sopii monenlaisten liikunta- ja luontoreittien käyttöön. Kuntien rakennetut ja huolletut ulkoilureitit ovat usein tasaisia ja leveitä, joten ne soveltuvat hyvin lähiulkoiluun, perhepyöräilyyn ja kuntoiluun. Reitit ovat yleensä viitoitettuja, helposti saavutettavia ja suunnistustaitoa ei tarvita. Ne palvelevat myös muita luontoharrastuksia, kuten marjastusta ja luonnontarkkailua, ja toimivat yhdysreitinä pienempien pyöräilypolkujen välillä. Ulkoilureiteillä voi pyöräillä lähes kaikilla pyörillä, lukuun ottamatta kapearenkaisia maantiepyöriä.

Retkeilyreittien pyöräilyolosuhteet vaihtelevat. Kuntien luontopolut, vaellusreitit ja patikkareitit ovat usein kapeita ja epätasaisia, mutta maastopyöräilijöille kiinnostavia. Merkityt reitit sopivat polkuajoon ja retkeilyyn, ja niiden käyttöä lisäävät tulipaikat, lintutornit ja uimarannat. Pitkillä ja vähän käytetyillä reiteillä pyöräily auttaa pitämään polut avoimina. Käyttäjän tulee huomioida mahdolliset suojelualueiden

Kuva 14: Maastopyöräily tarjoaa kuntoilun ohella luontoelämyksiä







rajoitukset ja muut kulkijat. Osa reiteistä vaatii hyvää ajotaitoa ja kuntoa, joten reittiin kannattaa tutustua etukäteen.

Luonnossa voi pyöräillä myös jokaisenoikeudella omia reittivalintoja pitkin. Reitit voivat olla lyhyitä lähipolkuja tai pitkiä, merkitsemättömiä yhteyksiä talousmetsissä ja erämaissa. Metsä- ja viheralueet ovat tärkeitä maastopyöräilyn liikuntapaikkoja myös ilman virallisia reittejä.

Maastopyöräilyn kilpalajeja varten toteutettavat radat vaihtelevat muutamasta kilometristä noin 50 kilometriin. Ne sisältävät usein rakenteita, kuten esteitä ja pudotuksia, jotka tuovat ajoteknisiä haasteita. Esteet voivat olla puusta, kivistä tai maasta muotoiltuja, ja niiden ohi on yleensä kiertomahdollisuus. Radat soveltuvat myös harrastelijoille ja taitoharjoitteluun. Kilpailun jälkeen rakenteet voidaan poistaa. Lyhyiden ratojen tulisi olla lenkkimäisiä ja kiertosuunta ennalta määritetty.

## Sijainti ja saavutettavuus

Maastopyöräily on lähiliikuntaa, ja reittien sijainti lähellä asuinalueita mahdollistaa niiden saavutettavuuden pyörällä. Jos reitille on pitkä matka, tulee varmistaa riittävä määrä autopaikkoja. Pyörän kuljettaminen onnistuu myös linja-autossa ja junassa, joten hyvä saavutettavuus julkisilla kulkuvälineillä lisää reitin käyttömahdollisuuksia.

## Suunnittelu

Maastopyöräreitit suunnitellaan ensisijaisesti hyödyntäen olemassa olevia polkuja ja kulku-uria, mikä on sekä kustannustehokasta että luonnon kannalta kestävä. Reitistöjen verkottaminen lisää monipuolisuutta ja saavutettavuutta. Yhdysreitit asuinalueilta metsäalueille ja eri polkuverkostojen välillä ovat tärkeitä. Ympyräreitit ja lisälenkit tuovat valinnanvaraa. Reitit voivat yhdistää liikuntakeskuksia ja palvelupisteitä, kuten autiotupia ja nuotiopaikkoja. Vesistöjen läheisyys lisää vetovoimaa.

Hyvä reitti sisältää vaihtelevaa maastoa ja eritasoisia osuuksia. Kivet, juurakot, kallioiset kohdat ja mäet tuovat teknistä haastetta. Kapeat eläinpolut, sillat, pitkospuut ja portaat lisäävät reitin kiinnostavuutta. Tarvittaessa reittejä voidaan kunnostaa sorastamalla tai siirtämällä linjausta.

Kosteat maastot, kuten suot ja lähteet, ovat ylläpidon kannalta haastavia ja kalliita. Niitä tulisi välttää, mutta tarvittaessa voidaan käyttää pitkospuuta, joiden

elinkaari on rajallinen ja jotka lisäävät turvallisuusriskiä. Hyvin toteutetut reitit voivat toimia matkailukohteina. Ylläpito on yleensä edullista, koska luonnonpolut eivät vaadi jatkuvaa huoltoa. Suunnittelu kannattaa tehdä yhteistyössä asiantuntijoiden ja harrastajien kanssa.

## Kaavoitus

Maastopyöräilyreitit edellyttävät maakuntakaavoituksessa riittäviä aluevarauksia virkistys- ja ulkoilualueille. Erityistä huomiota kiinnitetään retkeilyalueisiin, suojelualueisiin, kansallispuistoihin ja maisema-alueisiin. Pitkien reittien jatkuvuus ja sujuvuus huomioidaan jo seudullisessa suunnittelussa. Myös lyhyiden päiväretkien mahdollisuudet varmistetaan säilyttämällä luonnonalueita. Yleiskaavan ulkoilureittimerkintä palvelee kaikkia ulkoilumuotoja, myös maastopyöräilyä. Asemakaavassa ulkoilureitti merkitään kuten yleiskaavassa. Maastopyöräratioja ei tarvitse merkitä asemakaavaan, vaan ne voidaan suunnitella liikunta- ja virkistysalueiden yleissuunnitelmissa.

**Maastossa kulkeva lähipyöräilyreitistö voi yhdistää asuinalueen viherverkoston kouluihin, liikuntapaikkoihin ja virkistyskohteisiin ja tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden maastopyöräilyyn. Reitistö tukee arjen liikuntaa, lasten omaehtoista ulkoilua ja alueen saavutettavuutta ilman autoa.**



# Matkaluistelureitit

## Tausta

*Matkaluistelu tarkoittaa luistelua auratuilla luonnonjääreiteillä tai jäädytetyillä jääradoilla. Auratulla jääreiteillä voi luistelun lisäksi myös kävellä, pyöräillä tai potkukelkkailla. Suomessa on erinomaiset olosuhteet matkaluisteluun, sillä vesistöjä on runsaasti ja ne soveltuvat hyvin lajiin. Kuntien ja kaupunkien rakentamat ja ylläpitämät jääradat järvillä ja merialueilla sekä muut jäädytetyt luisteluradat tukevat matkaluistelun kehittymistä vartenotettavaksi talviurheilulajiksi hiihdon rinnalle. Matkaluistelu tarjoaa vauhdin ja kuntoilun lisäksi mahdollisuuden nauttia luonnonjään ympärille avautuvista maisemista.*

## Matkaluistelu vai retkiluistelu?

Retkiluistelua harrastetaan vapailla, auraamattomilla luonnonjäillä. Turvavarusteet ovat tarkkaan määriteltyjä, ja jäälle ei koskaan lähdetä yksin. Suomen Retkiluistelijoiden jäseniltä edellytetään tulokaskoulutuksen suorittamista ennen ensimmäistä retkeä.

Matkaluistelua voi sen sijaan harrastaa yksin ja ilman erityisiä turvavarusteita, naskaleita lukuun ottamatta. Matkaluistelureitin ylläpitäjällä – esimerkiksi kunnalla tai palveluyrittäjällä – on kuluttajaturvallisuuslain mukainen vastuu radan turvallisuudesta ja hoidosta. Ylläpitäjän tulee tiedottaa jään paksuudesta ja olosuhteista, seurata jään tilaa ja sulkea reitti tarvittaessa.

Kuva 15: Väenpaljoutta Puotilan matkaluisteluradalla 2007.

Kuva 16: Jään höyläystä Puotilassa.



## Saavutettavuus ja palvelut

Matkaluistelureitin alku- ja loppupään tulee olla helposti saavutettavissa kävellen, pyöräillen, joukkoliikenteellä ja autolla. Hyvien yhteyksien päässä sijaitsevia reittejä voidaan hyödyntää myös työ-, koulu- ja asiointimatkoihin. Reitti voi parhaimmillaan toimia oikoreittinä ja helpottaa liikkumista. Reitin päätepisteessä tulisi olla riittävästi pysäköintitilaa sekä mielellään pukuhuoneet ja WC. Penkki helpottaa luistinten pukemista, ja katos parantaa sen käytettävyyttä. Matkaluistimet eroavat tavallisista luistimista siten, että terä kiinnitetään suoraan kenkään tai hiihtomonoon. Satunnaiset harrastajat voivat käyttää tavallisia luistimia ja jättää vaihtokengät katokseen tai pukuhuoneeseen.

Yleisten uimarantojen tilat voivat palvella talvikaudella matkaluistelijoina. Reitin houkuttelevuutta voidaan lisätä tarjoamalla palveluita, kuten välinevuokrausta, kahvila- tai kioskitoimintaa sekä tuulensuojaisia levähdys-, nuotio- tai grillipaikkoja. Pidemmillä reiteillä voi olla useita välietappeja ja määränpäitä, jolloin ulkoilijat voivat pitää taukoja ja valita itse matkansa pituuden. Lähtöpisteessä tulee olla opasteet reitin pituudesta ja päämäärästä. Jos reitti ei ole yksiselitteinen ympyräreitti, tulee sen kartan olla nähtävillä.

## Ympäristö

Matkaluistelureittejä voidaan suunnitella monenlaisiin ympäristöihin, kuten hyvin jäätyviin vesistöihin tai maan päälle. Virkistyskäyttöön suunniteltu reitti toimii parhaiten lenkkimäisenä ja maisemiltaan kiinnostavana. Loivasti mutkitteleva reitti lisää kiinnostavuutta, kun loppupiste ei ole heti näkyvissä. Kahden paikan välinen yhdysreitti taas kannattaa suunnitella mahdollisimman sujuvaksi. Jos sopivia vesistöjä ei ole, reitti voidaan rakentaa





myös maalle, esimerkiksi jäädyttämällä pyörätie tai pururata, jossa maaston korkeuserot ovat pieniä. Reittejä voidaan toteuttaa myös teollisuusalueille tai muille laajoille, käyttämättömille kenttämaisille alueille. Parhaimmillaan reitti toimii sekä virkistyskäytössä että yhteysreittinä, tarjoten vaihtelevia maisemia. Reittiä ei saa suunnitella virtauksien, sulapaikkojen tai talviliikenteen läheisyyteen. Myös muut talviaktiviteetit, kuten pilkkiminen ja moottorikelkkailu, tulee huomioida, jotta ristiriitoja eri käyttäjäryhmien välillä syntyy mahdollisimman vähän. Auratun reitin lumipaltelelle voidaan tarvittaessa tehdä hiihtolatu.

## Kaavoitus

Matkaluistelureitit voidaan merkitä kaava-asiakirjoihin ulkoilureittinä, ohjeellisena ulkoilureittinä tai virkistysyhteystarpeena, ja lisäselitteessä voidaan mainita matkaluistelu. Mikäli kaavaan merkitty uimaranta toimii talvella matkaluistelureitin lähtö- tai päätepisteenä, tämä on hyvä mainita kaavaselostuksessa.

**Matkaluistelu  
hyödyntää luonnonjäitä  
ja jäädytettyjä ratoja,  
tarjoten mahdollisuuden  
liikkua, kuntoilla ja nauttia  
talvimaisemista. Reitit  
soveltuvat luistelun lisäksi  
myös kävelyyn, pyöräilyyn  
ja potkukelkkailuun.**





# Melontareitit

## Tausta

*Melonta on luontoon hyvin sopeutuva liikkumismuoto, joka aiheuttaa vain vähän häiriötä ympäristölle. Se on ympäristöystävällinen, edullinen ja helposti lähestyttävä harrastus, joka sopii kaikenikäisille ja koko perheelle. Melonta kehittää kuntoa monipuolisesti ja tarjoaa mahdollisuuden liikkua vesiluonnossa rauhallisesti ja omassa tahdissa. Suomen runsaat vesistöt tarjoavat erinomaiset puitteet lajin harrastamiseen. Melontaa voi harrastaa lammissa, joissa, järvissä, koskissa ja merialueilla.*

*Tässä ideakortissa keskitytään melontareittien suunnitteluun ja siihen liittyviin keskeisiin näkökulmiin. Melontaa tukevista rakenteista, kuten välinevajoista, rantautumispaikoista ja muista palveluista, käsitellään laajemmin sivuilla 80-81.*

## Saavutettavuus ja tilantarve

Melontavälineiden säilytyspaikkojen, kuten välinevajojen, tulisi sijaita helposti saavutettavissa paikoissa, ja niille johtavien reittien on oltava hyvässä kunnossa ja turvallisia käyttää. Samoin reittien tauko- ja lopetuspaikkojen saavutettavuus ja huollettavuus ovat tärkeitä, sillä ne tukevat sekä turvallisuutta että lajin säännöllistä harrastamista.

Vaikka melontareitti hyödyntää olemassa olevaa

vesistöä, maankäyttövarauksia tarvitaan aloitus- ja lopetuspaikoille, taukopaikoille ja välinevajoille. Tilavaraustarpeet vaihtelevat reittityypin mukaan. Helppokulkuiset perhereitit ovat yleensä lyhyitä ja hyvin varusteltuja, kun taas omatoimireitit voivat olla pidempiä ja vaativampia, ja niillä taukopaikkojen väli voi olla jopa kymmenen kilometriä. Pitkät reitit ovat usein osa laajempaa vesiretkelykokonaisuutta. Palvelutason laajuus vaikuttaa suoraan siihen, kuinka paljon tilaa eri toiminnoille tarvitaan.

Reittien yhteiskäyttö muiden liikuntamuotojen, kuten hiihto-, luistelu- tai vaellusreittien kanssa, voi parantaa saavutettavuutta ja tehostaa tilankäyttöä. Kun samat palvelut ovat useamman käyttäjäryhmän käytössä, se tukee kestäväää suunnittelua ja vähentää kustannuksia. Myös matkailuyrittäjien olemassa olevia rakenteita, kuten pysäköintialueita, laitureita ja palvelurakennuksia, voidaan hyödyntää, mikä pienentää ekologista jalanjälkeä ja helpottaa reittien toteuttamista.

## Turvallisuus

Melonta on pääosin turvallinen laji, mutta turvallisuutta voidaan edelleen parantaa huolellisella suunnittelulla. Reittien vaativuusluokitus, selkeät opasteet, hyvin varustellut rantautumispaikat ja turvallisuussuunnitelma ovat keskeisiä keinoja riskien ehkäisemisessä. Turvallisuussuunnitelma laaditaan usein yhteistyössä pelastusviranomaisten kanssa,





ja sen tavoitteena on ehkäistä vaaratilanteita ja selkeyttää eri toimijoiden vastuita.

Reittien vaativuusluokitus auttaa melojia arvioimaan oman osaamisensa ja valitsemaan turvallisen reitin. Esimerkiksi Jyväskylän sisävesien reittien kehittämissuunnitelmassa on neljä vaativuusluokkaa: helppo, keskitasoinen, vaativa ja erittäin vaativa. Luokitus perustuu vesistön ominaisuuksiin, kuten selkävesien laajuuteen, koskien voimakkuuteen ja veden virtaukseen. Myös retken pituus, vuodenaika, ryhmän koko ja käytettävät varusteet vaikuttavat vaativuuteen.

## Melontareitin suunnittelu

Huolellinen reittien ja palveluiden suunnittelu madaltaa aloittelijoiden kynnystä kokeilla lajia ja tarjoaa kokeneille harrastajille monipuolisia elämyksiä. Hyvällä suunnittelulla saadaan aikaan turvallisia ja houkuttelevia reittejä, jotka kestävät käyttöä vuosikymmeniä.

Ennen suunnittelun aloittamista kannattaa koota poikkialainen työryhmä, johon kuuluvat esimerkiksi kunnan edustajat, Metsähallitus, matkailuyhdistykset ja virkistysalueyhdistykset. Suunnittelun lähtökohtana voi olla maakunnallinen kokonaisuus tai rajattu vesiretkeilyalue.

Suunnittelu alkaa nykytila-analyysillä, jossa kartoitetaan alueen vesistöt, luonnonympäristön tila, esteettömyys, luontokohteet, matkailupalvelut ja tukitoiminnot. Näiden pohjalta määritellään reitin pituus, sijainti ja luonne. Reitille sijoitetaan opastuspisteitä turvallisiin paikkoihin, ja laaditaan yleissuunnitelma, jossa huomioidaan palveluvarustus, saavutettavuus, ympäristövaikutukset ja opastusratkaisut.

Reiteillä suositellaan olevan viiden kilometrin

välein rantautumispaikka, jossa on nuotiopaikka ja käymälä, sekä kymmenen kilometrin välein tauko- tai huoltopaikka, jossa on myös majoittumiseen soveltuvia rakenteita kuten laavu tai kota. Opasteet ja taulut on sijoitettava turvallisesti, ja niiden on kestävä vaihtelevia sääolosuhteita. Materiaaliksi soveltuu parhaiten puu. Suunnittelussa voidaan huomioida myös esteettömyys ja eri käyttäjäryhmien tarpeet.

## Kaavoitus

Vesistössä kulkevia melontareittejä ei yleensä tarvitse merkitä asemakaavaan, mutta reittien aloitus- ja lopetuspaikat, taukopaikat ja välinevajat tulee huomioida maankäytön suunnittelussa. Melontaseurat tuntevat usein paikalliset olosuhteet ja voivat tarjota arvokasta tietoa suunnitteluun.

Melontaa palvelevia rakenteita ei suositella sijoitettavaksi erilleen olemassa olevasta infrastruktuurista. Kaavoitusprosessissa korostuu riittävä vuorovaikutus eri toimijoiden välillä, jotta reittien osat voidaan suunnitella yhteiskäyttöisiksi muiden liikunta- ja virkistystoimintojen kanssa. Tämä edistää resurssien tehokasta käyttöä ja tukee kestävä kehittämistä.

**Melonta on ympäristöystävällinen ja monipuolinen harrastus, joka hyödyntää Suomen runsaita vesistöjä. Hyvin suunnitellut ja saavutettavat melontareitit lisäävät turvallisuutta, madaltavat aloittelijan kynnystä ja tukevat kestävä luonnossa liikkumista.**

Kuva 17: Meloessa luonto on lähellä.



# Pyöräily kapunkikeskustoissa

## Tausta

Pyöräily on monille luonteva arkiliikunnan muoto useiden kuukausien ajan vuodessa, ja joillain paikkakunnilla Suomessa pyöräillään lähes ympäri vuoden. Pyöräilyn yleisyys riippuu pitkälti reittien kunnossapidon tasosta. Pyöräilyn lisääminen on perusteltua liikenne-, ympäristö- ja terveystaloudellista syistä, ja sen käyttöä tulisi edistää nykyistä voimakkaammin.

Valtakunnallisen henkilöliikennetutkimuksen mukaan yli neljännes suomalaisten automaatoista on alle kolmen kilometrin pituisia, ja lähes puolet jää alle viiden kilometrin. Tällaiset matkat on mahdollista kulkea kätevästi ja nopeasti pyörällä. Kaupungeissa pyörä on usein nopein kulkumuoto lyhyillä, alle seitsemän kilometrin matkoilla. Pyöräily on myös erinomainen hyötyliikunnan muoto, joka kohottaa kuntoa ja parantaa terveyttä. Se voi vähentää sairauskuluja ja työkyvyttömyyspäiviä, mikä tekee sen edistämisestä kansanterveydellisesti perusteltua.

Kun pyöräilijöiden ja kävelijöiden määrä ei ole erityisen suuri, toteutetaan yleensä yhdistettyjä pyöräily- ja kävelyteitä, joilla voi olla omat kaistansa kummallekin käyttäjäryhmälle. Alueilla, joilla käyttäjämäärät ovat suuria, kuten keskustoissa, on tarpeen rakentaa



**Pyöräily voi olla nopein tapa liikkua lyhyitä matkoja kaupunki-keskustoissa!**

*kokonaan omat väylät pyöräilijöille ja jalankulkijoille. Erillisten väylien tarvetta tulisi tarkastella laajasti: lyhyt erottelu ei välttämättä selkeytä kokonaisuutta, vaan voi aiheuttaa hahmottamisongelmia.*

## Pyöräilyn turvallisuus ja sujuvuus

Pyöräilyn suosiota voidaan lisätä tekemällä siitä houkuttelevaa ja nopeaa verrattuna autolla liikkumiseen. Pyöräreittien tulisi sijaita niin, että pyörän valitseminen ei merkittävästi pidennä matkaa verrattuna autolla kulkemiseen.

Suunnittelussa jalankulkijat ohjataan usein samoille väylille pyöräilijöiden kanssa, mikä heikentää pyöräilyn sujuvuutta. Kevyen liikenteen käsite niputtaa jalankulkijat ja pyöräilijät yhteen, mikä aiheuttaa ristiriitoja. Pyörä tulee suunnittelussa nähdä ennemmin hitaana ajoneuvona kuin nopeana jalankulkijana. Pyöräilyreittien suunnittelussa ja rakentamisessa on tärkeää, että väylät ovat jatkuvia, portaattomia ja tasaisia, mutta eivät liukkaita. Reittien suoruus sekä pysty- että sivuttaissuunnassa vaikuttaa sujuvuuteen. Korkeat reunakivet suojateiden ja kevyen liikenteen väylien liitoskohdissa pysäyttävät pyöräilijän vauhdin, ja niiden käyttöä tulisi välttää.

Suurin osa pyöräiliikenteen onnettomuuksista tapahtuu risteyksissä, joissa pyöräilijä törmää henkilöautoon. Risteysten suunnitteluun tulee kiinnittää erityistä huomiota. Ne tulee toteuttaa selkeiksi ja loogisiksi, ja tarvittaessa voidaan rakentaa tunneleita pyöräilyn sujuvuuden parantamiseksi. Pyöräväylien kunnossapito, erityisesti talvisin, tulee huomioida jo suunnitteluvaiheessa.

Keskusta-alueiden pääkaduilla voidaan suosia yksisuuntaisia pyöräteitä. Jos kadun toisella puolella on kaksisuuntainen pyörätie, pyöräilijä joutuu ylittämään kadun kääntyessään sivukadulle. Yksisuuntaisilla pyöräteillä pyöräilijät kulkevat autojen kanssa samaan suuntaan ja voivat kääntyä ilman, että pyörää tarvitsee taluttaa kadun yli.

Keski-Euroopassa pyöräilyn sujuvuutta on parannettu sallimalla pyöräily yksisuuntaisilla kaduilla, järjestämällä pyöräilijöille oma odotusalue liikennevaloihin autojen eteen ja sovittamalla liikennevalot pyöräilijöiden vauhtiin. Näitä ratkaisuja voitaisiin soveltaa myös Suomessa.

## Pysäköinnin sujuvuus

Pyöräpysäköinnin suunnittelussa tulee huomioida eri



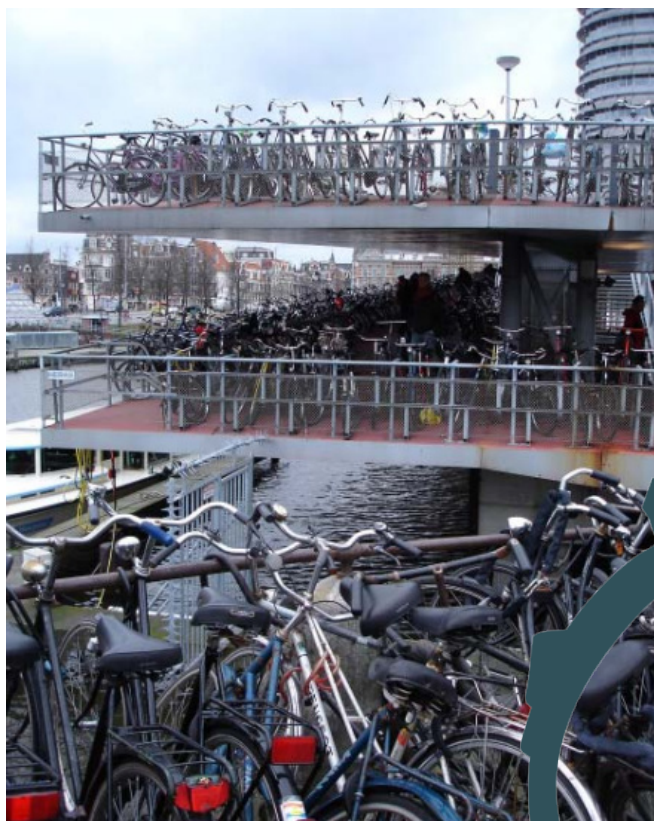


pituiset pysäköintitarpeet. Pyörät tulee voida pysäköidä mahdollisimman lähelle kohdetta, ja telineiden tulee olla helppokäyttöisiä ja selkeitä. Julkisten ja kaupallisten palveluiden sekä liityntäliikenteen terminaalien yhteydessä pysäköinnin sujuvuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Pitkäaikaisessa pysäköinnissä vähintään puolet pyöräpaikoista tulisi olla suojattuna sateelta. Runkolukitusmahdollisuus on tärkeä pidempiaikaisessa pysäköinnissä ja toivottavaa myös osassa lyhytaikaisia paikkoja. Yön yli säilytettävien pyörien tulisi sijaita valvotussa tilassa ilkvallan ja varkauden riskin vuoksi.

Pitkäaikainen pysäköinti voidaan järjestää ulkotiloissa, mutta toimiva ratkaisu voisi olla myös valvottu pyöräparkki, lukollinen kaappi tai erillinen pysäköintialue. Lyhytaikaisessa pysäköinnissä tärkeintä on helppous, mutta myös suojaus sateelta on toivottavaa.

Etarengasta tukevat telineet, joihin pyörä työnnetään paikoilleen, soveltuvat huonosti pysäköintiin. Ne voivat vahingoittaa pyöriä ja niistä tulisi luopua kokonaan. Kun teline ei tarjoa riittävää tukea, pyörät ovat liian lähekkäin, ja ahtaissa pyöräparkeissa etuvanteet sekä jarru- ja vaihdekahvat voivat vaurioitua tönimisen seurauksena.



## Käyttäjakohtaisia huomioita

### Lapset

Pyöräily kaupunkikeskustoissa lasten kanssa on mahdollista, kun reitit ovat selkeästi erotettu autoliikenteestä. Hyvin hahmotettavat ja rauhalliset reitit tukevat lasten turvallista ja itsenäistä liikkumista.

### Aikuiset

Työikäiset arvostavat sujuvia ja nopeita reittejä, jotka tukevat arjen siirtymä. Pyöräpysäköinnin helppous ja reittien kunnossapito vaikuttavat käyttöön merkittävästi.

### Ikäihmiset

Erityisesti ikäihmisille tärkeää on hyvin hoidettu reitti, jossa liikkuminen tuntuu turvalliselta. Opasteiden tulisi olla helposti hahmotettavia. Mahdollisuus levähtää reitin varrella voi lisätä pyöräilyn saavutettavuutta.

## Tuuppaus

Keskustan kevyen liikenteen väylillä voidaan käyttää katumaalauksia tai opasteita, jotka osoittavat nopeimman reitin lyhyille matkoille ja korostavat, että pyörällä matka taittuu nopeimmin. Esimerkiksi "5 min pyörällä, 12 min kävellen" -merkintä voi olla maalattu katuun tai sijoitettu opastepylvääseen. Tämä voi saada kaupunkilaiset pohtimaan pyöräilyn etuja arjen siirtymissä.

Kuva 18: Hollannissa polkupyörille on rakennettu pysäköintitaloja.



# Sähköpyöräilyreitit

## Tausta

*Sähköpyöräilyn suosio Suomessa on vuosien varrella kasvanut. Sähköpyöräily voi lisätä arkiliikuntaa ja edistää ilmastotavoitteiden saavuttamista, mikäli se korvaa autoliikenteen tarvetta. Yleisin syy hankkia sähköpyörä on sen tarjoama mahdollisuus pyöräillä pidempiä matkoja kuin tavallisella pyörällä.*

*Sähköpyörällä tarkoitetaan sähkömoottorilla varustettua polkupyörää. Sähköpyörät luokitellaan pääsääntöisesti sähköavusteisiin polkupyöriin ja täyssähköpyöriin. Suomessa sähköpyörän suurin sallittu nopeus on enintään 25 km/h. Moottorin teho puolestaan saa olla enintään 250w.*

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Sähköpyöräilyn yleistyessä pyörämatkat pitenevät ja tarve kattaville, nopeille ja ruuhkattomille pyöräreiteille kasvaa. Reittien tulee yhdistää tehokkaasti työpaikat, asuinalueet ja palvelukeskittymät sekä mahdollistaa sujuva liikeyntä joukkoliikenteeseen. Hyvä valaistus, kunnossapito ja selkeä opastus parantavat turvallisuutta ja käyttömukavuutta.

Nopeuserot sähköpyöräiden ja jalankulkijoiden välillä korostavat tarvetta erotella kulkumuodot toisistaan.

Kaupunkialueilla jalankulun ja pyöräilyn rakenteellinen erottelu lisää turvallisuuden tunnetta. Pyöräkaistat voidaan sijoittaa ajoradalle, jos nopeusrajoitus on enintään 30 km/h. Kaistat tulee merkitä selkeästi ja huomioida talviolosuhteet sekä näkövammaisten tarpeet.

Sähköpyörille tarvitaan säilytys- ja latausmahdollisuuksia kotien, työpaikkojen ja julkisten tilojen yhteyteen. Lataustiloissa on huomioitava paloturvallisuus: tilassa tulee olla palovaroitin ja alkusammutusvälineet. Akut tulisi ladata vähintään +5 asteen lämpötilassa, ja suoraa auringonpaistetta on vältettävä akun käyttöiän turvaamiseksi.

## Suunnittelu ja rakentaminen

Sähköpyöräilyn suunnittelussa pätevät samat periaatteet kuin laadukkaassa pyöräily-ympäristössä yleensä. Korkeampi nopeus edellyttää kuitenkin parempaa näkyvyyttä ja loivempia kaltevuuksia. Alikulkutunneleissa ja liittymissä tulee käyttää varoitusmerkkejä ja selkeää ajosuuntien erottelua vaaratilanteiden ehkäisemiseksi.

Sähköpyöräiden yleistyessä pysäköintipaikkojen tarve kasvaa. Runkolukituksen mahdollistavat telineet lisäävät turvallisuutta ja niitä voidaan sijoittaa







esimerkiksi autopaikkojen tilalle. Yhteen autopaikkaan mahtuu noin kymmenen pyörää. Pyörätelineiden väliin tarvitaan 1,5–2 metriä tilaa. Sähköpyörän mitoitus vastaa tavallista polkupyörää.

Latausmahdollisuudet ovat keskeisiä sähköpyöräilyn toimivuudelle. Standardien puute aiheuttaa haasteita, ja moni kantaa omaa laturia mukanaan. Yleisissä latauspisteissä tulisi voida ladata yleisimpien merkkien akkuja. Irrotettavat akut voidaan ladata esimerkiksi työpaikalla, mutta julkisissa tiloissa tarvitaan lukollisia ja paloturvallisia latauskaappeja. Latauspisteet voidaan integroida pyöräparkkeihin, parkkihalleihin ja sähköautojen latausalueille. Latauspaikat kannattaa sijoittaa kohteisiin, joissa pyöräilijät viipyvät pidempään, kuten oppilaitoksiin, toimistoihin ja julkisiin rakennuksiin.

## Kaavoitus

Toimiva pyöräverkosto suunnitellaan kaavoitusvaiheessa. Yleiskaavassa määritellään pyöräliikenteen pääverkko ja sen sijoittuminen. Pääverkkoon kuuluvat pyörätiet voivat olla ajoradan yhteydessä tai siitä erillään. Lisäksi verkkoon sisältyy rauhallisia katuja sekä ulkoilu- ja puistokäytäviä. Kaupunkikeskustoissa pääverkon reittien väli on noin 400–600 metriä.

Yleiskaavassa suunnitellaan myös alueverkko, joka yhdistää paikallisia toimintoja pääverkkoon, keskuksiin ja joukkoliikenteen solmukohtiin. Alueverkon reittien väli on 200–300 metriä. Asemakaavassa määritellään lähiverkko, joka palvelee lyhyitä matkoja ja erityisesti lapsia. Lähiverkon reittien tiheys on 100–150 metriä.

Asemakaavoitusvaiheessa päätetään myös pyöräpysäköinnin määrä ja sijainti. Lukolliset pyörävarastot ja valmiiksi mitoitettut pyöräkatokset helpottavat toteutusta. Esimerkiksi  $6,3 \times 10,5$  metrin kokoiseen pyörätalliin mahtuu 64 pyöräpaikkaa ja kaksi lisäpaikkaa sekä latauskaappi.

Kuva 19: Pyöräbaana risteysalueella.

Kuva 20: Jalankulkijoista ja autoliikenteestä erotettu pyöräbaana, jossa voi ajaa myös sähköpyörällä.





# Talviulkoilureitit

## Tausta

*Talviulkoilureitillä tarkoitetaan maastoon varattua väylää, jota käytetään ulkoiluun myös talvikuukausina. Reitit ohjaavat ja helpottavat ulkoilijoiden liikkumista sekä lisäävät turvallisuutta. Niiden avulla sovitaan yhteen ulkoilutarpeet ja luonnon tarjoamat edellytykset. Vetovoimaiset reitit edistävät metsien ja luonnon monikäyttöä, houkuttelevat ihmisiä luontoon ja voivat syventää luontosuhdetta.*

*Talviulkoilureittejä käytetään pääosin omatoimisesti jokaisenoikeudella. Perinteisesti reiteillä on kuljettu kartan ja kompassin avulla, mutta suomalainen eräperinne kuuluu yhä harvemman harrastuksiin. Sen sijaan kevyempi ja helpommin saavutettava luonnossa liikkuminen on kasvussa, ja hyvin merkittyjen, matalan kynnyksen reittien tarve kasvaa jatkuvasti.*

## Talvilajeja ulkoilureiteillä

### Hiihtolajit

Hiihtolajit edellyttävät monipuolisia olosuhteita, jotta ne palvelevat erilaisia käyttäjäryhmiä. Maastohiihto on yksi suomalaisten keskeisistä liikuntamuodoista, ja sen harrastajamääriin vaikuttavat erityisesti latujen tarjonta ja saavutettavuus. Maastohiihtoladut ovat yleensä kunnan ylläpitämiä perusliikuntapalveluja, ja ne sisältävät tyypillisesti sekä vapaan hiihtotyylin väylän että perinteisen hiihtotavan ladun.

Talvimatkailukeskuksissa latuverkostot ovat laajoja ja laadukkaita, ja ne soveltuvat myös kilpaladuiksi. Maastohiihdon lisäksi keskuksat tarjoavat

Kuva 21: Hyvin hoidettu hiihtolatu tarjoaa turvalliset ja miellyttävät olosuhteet talviliikuntaan.



suorituspaikkoja ja reittejä erityisesti lasketteluun ja koirahiihtoon. Hiihtovaeltamista tukevat pitkät huolletut latureitit tai merkityt talvireitit, kun taas erähihdossa kulku-uraksi riittää moottorikelkan tamppaama jälki.

### Luistelu ja potkukelkkailu

Matkaluistelua varten tarvitaan luonnonjälle kunnostettu ja huollettu reitti. Retkiluistelua sen sijaan harrastetaan luonnonjällä ilman merkittyjä reittejä. Luistelukauden pituus riippuu suuresti sääoloista, sillä ajankohta huoltokaluston vaatimalle 20–25 cm teräsjälle vaihtelee vuosittain. Luistelureitien pituus voi olla muutamasta sadasta metristä useisiin kilometrihin ja leveys määräytyy huoltokaluston mukaan (esim. 3–8 m). Luistelun lisäksi jäärata tai sen ympäristö palvelee potkukelkkailua. Potkukelkkailija luetaan jalankulkijaksi, joten tieliikenteessä kuljetaan jalkakäytävällä tai pientareella. Myös moottorikelkkaväylillä saa potkutella jokamiehenoikeudella turvallisuusseikat huomioiden. Monen jääradan viereen on ajettu myös hiihtolatu. Ajankohtaisinfo, ohjetaulut ja varoitukset ovat tärkeitä radan kunnan vaihdellessa hyvin nopeasti.

### Koiravaljakko- ja poroajelu

Koiravaljakolla ja porolla ajaminen maastossa ja jääalueella on jokaisenoikeus, kuten muukin motorisoimaton liikkuminen. Koiravaljakko on ajoneuvo, jota ei ole lainsäädännössä määritelty mihinkään erityiseen ajoneuvoluokkaan. Näin ollen sillä liikkumista ei ole erikseen säädelty. Yleisesti koiravaljakolla ajo talvella edellyttää moottorikelkoilla tehtäviä uria, joskin virallisilla moottorikelkkareiteillä sovelletaan tieliikennelakia, joka rajaa muiden ajoneuvojen käytön reitiltä. Matkailukeskusten lähellä koiravaljakkoajelu on pääosin ohjelmapalvelutoimintaa, ja usein reitistöt palvelevat tietyn yrityksen tarpeita. Poroajelut ovat tavallisesti myös yritysten ohjelmapalvelutoimintaa ja ajeluun riittää lyhyt reitti, noin 500 m–1 km. Yleisellä tiellä poroajoneuvolla kuljetaan oikeassa reunassa tai pientareella muuta liikennettä haittaamatta.

### Umpihankilajit

Umpihankilajeissa ei yleensä tarvita erillisiä reittejä, mutta taukopaikat, retkeilypalvelut ja yleinen reittitieto ovat silti tärkeitä. Liikkumisvälineinä voivat olla esimerkiksi metsä- tai tunturisukset, lumikengät, lumikenkäsukset tai vapaalaskusukset. Tukena umpihankiliikumiselle toimivat ladut, merkityt talvipolut ja kelkkaurat.



Lumikenkäilyn suosion kasvaessa se on siirtynyt yhä enemmän erityisesti sille tarkoitetuille reiteille. Lumikenkäilyyn soveltuvat monet talviulkoilureitit ja urat, ja suosittuja ovat erityisesti lyhyet ympyrälenkit, vaihteleva maasto ja luontokohteet. Reittien ylläpitoon kuuluu viitoitus sekä polun avaaminen kauden alussa ja tarvittaessa lumisateiden jälkeen.

## Lajit monikäyttöisillä talvipoluilla

Talvikävelyyn osoitettuja reittejä on vielä vähän, mutta niiden määrä kasvaa vähitellen. Haasteena on ollut epäselvyys kunnossapidon vastuista, sillä viralliset reitit ovat usein leveitä ja hoidettuja auraamalla ja hiekoittamalla.

Luonnonmukaisille, merkityille maastoreiteille on kuitenkin kysyntää. Ne tukevat monikäyttöä ja sopivat ympärivuotiseksi liikuntamuodoiksi, kuten fatbike-pyöräilyyn ja polkujuoksuun. Talvipolkujen aktiivinen käyttö auttaa pitämään reitin avoimena ja vähentää kunnossapitotarvetta.

## Suunnittelu

Vaihtelevat reitit ovat keskeisiä ulkoilumahdollisuuksien parantamisessa. Virkistysalueiden tehokas käyttö edellyttää reittiverkoston kehittämistä, jolloin eri alueet ja kohteet voidaan yhdistää laajemmiksi kokonaisuuksiksi ja saavutettavuutta parantaa. Vaikka eri lajeille on kysyntää omille reiteilleen, niiden rakentaminen ei aina ole mahdollista tai tarkoituksenmukaista. Kaupunkialueilla lajikohtaiset reitit voivat haitata muuta arkiliikuntaa ja johtaa sääntöjen rikkomiseen. Kunnat voivat ratkaista tämän ohjeistamalla ulkoilureittien monikäytöstä. Esimerkiksi hiihtoladut voivat olla sallittuja myös kävelyyn ja pyöräilyyn, kunhan latua ei rikota.

Ulkoilureitit palvelevat usein eri aktiviteetteja vuodenajasta riippuen, joten reitin käyttötarkoitus on tärkeä määrittää suunnitteluvaiheessa. Yleistymässä ovat pelkästään talvikäyttöön suunnitellut reitit, jotka merkitään vain lumikaudelle. Reittien merkintä tulee toteuttaa riittävän tiheästi, jotta ne ovat seurattavissa myös tuoreen lumen aikana.

Ympärivuotisissa reiteissä opasteiden tulee erottua ja olla ymmärrettäviä kaikissa olosuhteissa. Koska noin puolet ulkoilukerroista tapahtuu alle 500 metrin päässä kodista, reiteille tulisi päästä mahdollisimman monilta asuinalueilta ilman autoa. Talviulkoilun käyttö riippuu säästä ja olosuhteista, joten reitin ylläpitäjän on tärkeää tarjota ajankohtaista tietoa esimerkiksi latujen

kunnossapidosta, kelistä, valaistuksesta ja palveluista verkossa.

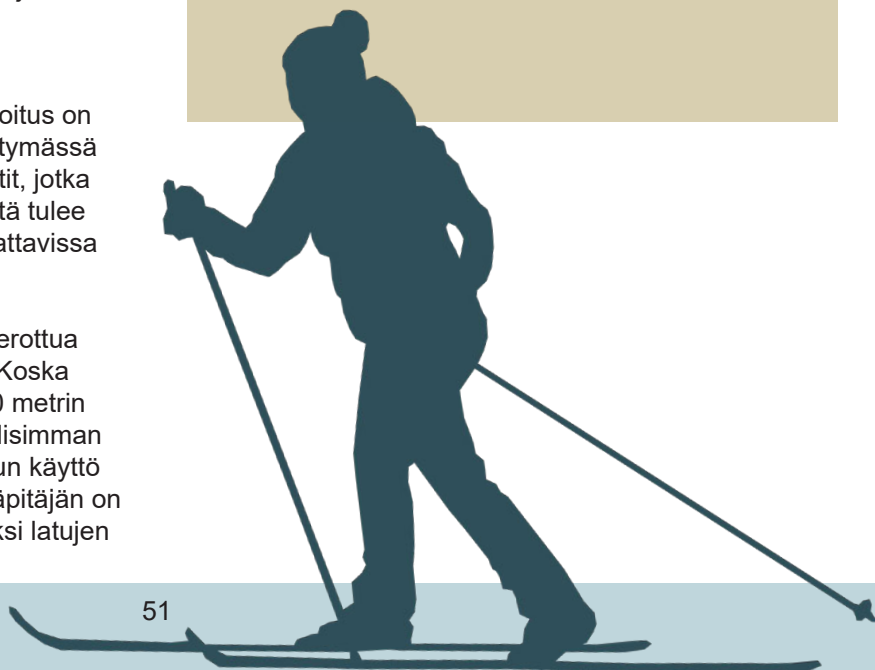
## Turvallisuus

Erilaisten ulkoilureittien turvallisuus on monen asian summa. Reitin turvallisuus koostuu mm. reitin suunnittelusta ja rakentamisesta, reitin kunnossapidosta, käyttäjien opastamisesta, varoittamisesta, tiedottamisesta ja ohjeista hätätilanteissa toimimiseen. Suurimpia riskejä ovat reitillä liukastuminen ja kaatuminen. Talviulkoilureittien turvallisuudesta ovat vastuussa kaikkein keskeisimmin reitin ylläpitäjä, ohjelmapalveluita reitillä tarjoava yrittäjä sekä ulkoilija itse. Useimmiten ulkoilureittien ylläpitäjänä on kunta.

Ulkolija ei voi ulkoistaa omaa turvallisuuttaan yksinomaan reitin ylläpitäjälle, vaan ulkoilijalla itsellään on suuri vaikutus omaan turvallisuuteensa ja välillisesti myös toisten reiteillä kulkevien turvallisuuteen. Oma turvallisuus voi edistää ottamalla selvää alueesta ja reitistä, tarkkailemalla sääennusteita, arvioimalla omia taitojaan ja kuntoa, noudattamalla annettuja ohjeita ja varustautumalla asianmukaisesti.

### Huom!

Esimerkiksi jäällä liikutaan pääsääntöisesti omalla vastuulla. Reitin käyttäjä kuitenkin yleensä olettaa, että jäälle merkitty latu tai luistelu-reitti on käyttökunnossa ja turvallinen. Tästä syystä reitin ylläpitäjän tulee seurata jään kuntoa ja turvallisuutta sekä tarvittaessa sulkea reitti.







# Pistemäiset

*Tässä osiossa esitellään yksittäisiä paikkoja ja rakenteita, jotka tukevat liikkumista ja ulkoilua. Näitä voivat olla esimerkiksi uimarannat, ulkokuntosalit tai talviuintipaikat. Ideakortit tarjoavat suuntaviivoja paikkojen sijoitteluun, varusteluun ja ympärivuotiseen käyttöön.*



# Kuntoportaat

## Tausta

*Kuntoportaat ovat porraskennelma, jota käytetään liikunnan harrastamiseen. Ne mahdollistavat sekä raskaan korkeansykkeen harjoituksen että rauhallisen kävelyn. Kuntoporrasharjoittelusta on tullut suosittua, koska se kohottaa kuntoa nopeasti. Kuntoporras vastaa ylämäkiharjoittelua, mutta on turvallisempaa, sillä harjoituslata on tasainen ja tukeva. Portaissa voi harjoitella monipuolisesti, eikä tarvitse tyytyä vain juoksemaan ylös. Rakenteiden avulla on mahdollista tehdä lihaskuntoharjoituksia, kuten kyykkyjä, punnerruksia tai hyppyjä. Kuntoporrasharjoitukset sopivat hyvin kaikille ikään tai kuntoon katsomatta, koska harjoittelua voi tehdä omaan tahtiin.*

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Yleisimmin kuntoportaat sijoitetaan mäkiseen maastoon, mutta ne voidaan rakentaa myös tasamaalle. Tasamaalle rakennettavia portaita voidaan pengertää tai nostaa esimerkiksi vanerilaatikolla, jolloin portaille saadaan korkeutta. Portaiden ei tarvitse olla pitkät, jotta ne mahdollistavat hyvän kuntoilun. Suunnittelussa on hyvä pohtia, onko kunnan alueella jo valmiiksi hyvin saavutettavissa oleva porraskokonaisuus, jonka voisi muuntaa kuntoportaiksi.

Kuntoportaat voivat olla pituudeltaan lyhyimmillään noin 20 metriä. Suomen pisimmät kuntoportaavat sijaitsevat Kuopion Tahkolla ja ovat pituudeltaan 800 metriä. Rakentamisessa on hyvä huomioida kuntoilijoiden eri kuntotaso. Portaiden alaosan voi tehdä porraskorkeudeltaan matalammaksi ja nousultaan loivemmaksi, ja yläosan jyrkemmäksi. Portaiden pituudesta riippuen matkan varrelle voi olla tarpeen tehdä penkein varustettuja levähdyspaikkoja. Rajoitteita antaa mäen korkeus ja sen rinneprofiili, mutta näihin voidaan vaikuttaa muokkaamalla maata.

Portaiden suunnittelu voi perustua erilaisiin ratkaisuihin sekä toteutuksen että sijoittelun osalta. Kuntoportaavat voidaan rakentaa esimerkiksi mäen molemmille puolille, jolloin toinen reitti tarjoaa loivemman nousun ja toinen haastavamman vaihtoehdon. Portaiden sijoittaminen muiden liikuntatoimintojen yhteyteen, kuten urheilukenttien tai ulkoilureittien läheisyyteen, tukee monipuolista käyttöä. Monilla alueilla käytetään myös olemassa olevia porraskennelmiä harjoitteluun, vaikka niitä ei ole virallisesti määritetty kuntoportaiksi.

Kuva 22: Huipulla voi nauttia maisemista

Kuva 23: Kaakkurin liikuntamaan kuntoportaat Oulussa





## Rakentaminen

Kuntoportaille ei ole erillisiä rakennusohjeita, joten niiden toteutus on melko vapaata. Portaita koskevat kuitenkin yleiset rakennusmääräykset ja hyvän rakentamisen käytännöt, joita tulee noudattaa.

Portaiden leveys on hyvä olla vähintään 1,5 metriä, jotta niissä mahtuu kohtaamaan vastaan tulijan tai ohittamaan edellä menevän. Itse porras ei saa olla märkänä liukas. Liukkautta voidaan estää eri tavoin, kuten pintakäsittelyllä, urittamisella tai asentamalla liukuestenauha tai -lista. Rakentamisessa tulee kiinnittää huomiota putoamiskorkeuteen. Kaide tulee rakentaa, jos putoamiskorkeus ylittää 500 mm ja on mahdollista astua harhaan tai pudota. Kaide voi olla suojakaide tai avokaide. Suojakaide täytyy rakentaa, jos putoamiskorkeus on yli 700 mm ja lapsilla on pääsy alueelle. Suojakaiteessa ei saa olla kiipeilyn mahdollistavia rakenteita. Kaide voi olla avokaide, jos lapsilla ei ole pääsyä alueelle tai kohteessa ei ole putoamisvaaraa. Portaiden suunnittelussa tulee ottaa huomioon huoltoyhteydet kunnossapidon tai tapaturman varalle.

Kuntoportaita ei yleensä ylläpidetä talvisin. Portaat ovat silloin jäiset, lumiset ja liukkaat. Nastajalkineita ei suositella käytettäväksi portaissa niiden ennenaikaisen kulumisen estämiseksi.

## Kaavoitus

Kuntoportaat soveltuvat hyvin rakennettavaksi liikunta- ja urheilualueiden yhteyteen. Ne sopivat myös virkistysalueille, puistoihin ja retkeilyalueille. Koska kuntoportaiden rakentamiseen ei yleensä tarvita rakennuslupaa, niiden sijoittelu on suhteellisen vapaata. Ne voidaan rakentaa maanomistajan luvalla. Kuntoportaat voidaan määritellä joko yksittäiseksi liikuntavälineeksi tai liikuntapaikaksi.

**Kuntoportaiden monikäyttöisyys osana liikuntaympäristöä**  
**Kuntoportaat ovat hyvä liikuntaympäristö juoksu- tai kävelyharjoitteluun ja lisäksi ne mahdollistavat monipuolisen lihaskuntoharjoittelun. Portaissa voi tehdä esimerkiksi kyykkyjä, punnerruksia ja hyppyjä.**





# Ulkokuntosalit

## Tausta

*Ulkokuntosali on lähiliikuntapaikka, jonka tulee olla helposti ja turvallisesti saavutettavissa. Ulkokuntosali vastaa perinteistä kuntosalia, mutta harjoittelu tapahtuu raikkaassa ulkoilmassa ilman jäsenyyttä tai käyntimaksuja. Ulkokuntosalit kannustavat terveelliseen elämäntapaan ja tarjoavat mahdollisuuden monipuoliseen, matalan kynnyksen lihaskuntoharjoitteluun ajasta riippumatta. Ulkokuntosalit ovat avoinna ympäri vuoden, mutta käyttö ja huolto painottuvat sulan maan aikaan. Sääolosuhteet ja vuodenajan vaihtelut vaikuttavat käyttöaktiivisuuteen ja käyttäjäkokemukseen.*

*Ulkokuntosalit sopivat kaikenikäisille ja kaikentasoisille liikkujille. Laitekohtaiset käyttöohjeet mahdollistavat harjoittelun myös aloittelijoille. Turvallisuussyistä laitteita suositellaan ensisijaisesti yli 140 cm pitkille nuorille ja aikuisille. Vaikka ulkokuntosalit suunnitellaan lähtökohtaisesti kaikille avoimiksi, laitevalinnoilla voidaan kohdentaa niitä tiettyjen käyttäjäryhmien tarpeisiin. Laitteiden ja telineiden määrä vaihtelee paikan mukaan, ja ne mahdollistavat sykeä nostavan ja voimaa kehittävän harjoittelun sekä notkeuden ja tasapainon parantamisen. Useimmissa laitteissa ei ole erillisiä painoja, vaan ne hyödyntävät käyttäjän omaa kehoa vastuksena. Joissain paikoissa on myös painonnostotankoja kiinteillä painoilla. Ulkoliikuntalaitteita on saatavilla useilta eri valmistajilta.*

*Ulkona kuntoilu ei ole uusi ilmiö. Lenkkipolkujen varrella on ollut vatsalihaspenkkejä ja leuanvetotankoja*

*jo vuosikymmeniä. Kaupungistumisen myötä ulkokuntosalit ovat löytäneet tiensä myös rakennettuun ympäristöön. Uusia ulkokuntosaleja ja muita lähiliikuntapaikkoja suunniteltaessa on tärkeää huomioida saavutettavuus, käytettävyys, huolettavuus ja turvallisuus.*

## Sijainti ja saavutettavuus

Hyvä sijainti ulkokuntosalille on vilkkaasti käytettyjen kevyen liikenteen väylien ja kuntosalojen varrella. Tällainen sijainti mahdollistaa lihaskuntoharjoittelun esimerkiksi lenkin tai työmatkan yhteydessä. Ulkokuntosaleja löytyy usein myös puistoista sekä koulujen, urheilukenttien ja uimarantojen läheisyydestä. Koska ulkokuntosali ei vaadi suurta tilaa, se voidaan sijoittaa myös tiiviisti rakennettuun kaupunkiympäristöön tai puiston reunalle.

Jotta ulkokuntosali saadaan aktiiviseen käyttöön, alueen asukkaat tulee informoida sen sijainnista ja tarjonnasta. Sijoittaminen näkyvälle paikalle lisää tietoisuutta kuntoilupaikasta. Lisäksi tarvitaan tiedottamista ja käytön opastamista. Koska liikuntapaikkoja käyttävät myös satunnaiset käyttäjät, tulee ulkokuntosalin yhteydessä olla opastetaulu, joka kertoo paikan nimen, osoitteen, hätänumeron ja kunnossapitäjän yhteystiedot. Tarkemmat tiedot opastetaulun sisällöstä löytyvät standardista SFS-EN 16630.





## Turvallisuus

Liikuntapaikkojen tulee olla laadukkaita ja turvallisia. Kuluttajaturvallisuuslain mukaan palveluntarjoaja vastaa ulkoliikuntapalveluiden turvallisuudesta. Leikki- ja liikuntavälineiden turvallisuutta määritellään standardeissa. Ulkokuntovälineitä koskeva standardi SFS-EN 16630 käsittelee julkiseen käyttöön pysyvästi asennettujen kuntolaitteiden rakennetta, asennusta, tarkastusta ja huoltoa. Standardien täytyminen tarkastetaan käyttöönottotarkastuksessa.

Ulkokuntosalin pohjamateriaalin tulee olla toimiva, turvallinen ja kestävä Suomen vaihtelevissa sääolosuhteissa. Vaikka pohjamateriaaleja on monenlaisia, yleisin on tekonurmi. Huolellisesti valitut materiaalit, vankat rakenteet ja suunnitelmallinen huolto takaavat turvallisuuden lisäksi pitkän käyttöiän. Laitekohtaiset käyttöohjeet sekä opastekyltit tai -videot ohjaavat käyttäjiä turvalliseen harjoitteluun. Hyvä valaistus lisää turvallisuutta ja vähentää ilkivaltaa.

## Kaavoitus

Ulkokuntosalit sopivat hyvin alueille, joilla liikuntatoiminnot on jo huomioitu aluevarauksissa. Esimerkki tällaisesta alueesta on VU (urheilu- ja virkistysalue). Ulkokuntosaleja voidaan kuitenkin sijoittaa myös muille virkistyskäyttöön soveltuville alueille.

**Ulkokuntosalit tuovat kuntosalin ulkoilmaan. Ne ovat kaikille avoimia, maksuttomia liikuntapaikkoja, jotka tukevat arjen hyvinvointia ja monipuolista lihaskuntoharjoittelua vuoden ympäri. Sijainnilla, turvallisuudella ja huolellisella suunnittelulla varmistetaan, että ulkokuntosali on helposti saavutettava ja miellyttävä osa lähiympäristöä.**

Kuva 24: Ulkokuntosali Hollihaan puistossa Oulussa, vilkkaasti liikennöidyn kevyenliikenteen väylän varrella.

Kuva 25: Ulkoareena.



# Esteetön ulkokuntosali

## Tausta

*Esteettömät ulkokuntosalit ovat liikuntapaikkoja, joiden suunnittelussa sekä laitevalinnoissa on huomioitu esteettömyyden toteutuminen. Esteettömät ulkokuntosalit mahdollistavat kuntoilun ja liikuntaan osallistumisen myös toimintarajoitteisille.*

*Toimintarajoitteisille henkilöille liikkuminen ja liikunnan harrastaminen on erityisen tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta, mutta liikkumismahdollisuuksia on vähemmän kuin muulle väestölle. Ulkokuntosalit ovat tärkeitä esteettömän liikunnan mahdollistavia paikkoja*

*Esteettömien ulkokuntosalien rakentaminen ei tarkoita erillisiä alueita erityisryhmille, vaan tärkeää on, että liikuntapaikoista luodaan mahdollisimman monille toimivia ja käytännöllisiä kuntoilupaiikkoja. Tarkoituksena on luoda ympäristö, jossa kuntoilu voi olla myös sosiaalinen tapahtuma. Esteettömyys hyödyttää lähtökohtaisesti kaikkia.*

## Ympäristö ja suunnittelu

Käyttäjän näkökulman tulisi olla keskiössä, kun suunnitellaan esteettömäksi tarkoitettua ympäristöä. Esteettömyyttä tulisi tarkastella niin liikkumisen, näkemisen, kuulemisen kuin tilojen helpon ymmärrettävyyden kannalta. Esteettömyyden vaatimukset vaihtelevat, mutta monipuolisilla laitevalinnoilla ja esteiden poistamisella voidaan parantaa erilaisten käyttäjien kuntoilumahdollisuuksia.

Apuvälineitä käyttävällä esteettömyys liittyy tilantarpeeseen sekä sujuvaan liikkumiseen. Huomiota tulisi kiinnittää kynnyksettömyyteen, kääntösaiteisiin, riittävään tilaan kuntoilupaikoilla, mahtumiseen esimerkiksi porteista, luiskiin sekä pohjan materiaaliin. Pohja ei saa olla liian pehmeä tai epätasainen, jotta liikkuminen olisi mahdollista pyörätuolilla tai muiden apuvälineiden avulla. Mittasuhteiden tulee olla sellaisia, että myös pyörätuolista yltää otteisiin ja pystyy tekemään liikkeitä.

Joillekin liikkuminen voi olla fyysisesti hyvin kuormittavaa, joten mahdollisuudet taukojen pitämiseen tulee huomioida esimerkiksi sijoittamalla alueelle istumapaikkoja ja tukitankoja.

Aistivamman ihmisen kannalta esteettömyys voi liittyä kynnysten, portaiden, tekstien, esineiden, kulkureittien tai muiden esteiden helppoon hahmottamiseen ja luettavuuteen.

Värien ja kontrastierojen avulla voidaan helpottaa hahmottamista. Riittävä valaistus tekee ympäristössä toimimisen turvallisesti ja helpottaa entisestään havainnointia.

Myös aistiherkkyys tai puhevämmä voi aiheuttaa esteettömyyden kannalta erityisvaatimuksia: meluisassa ympäristössä voi olla vaikeaa tulla ymmärretyksi tai kuulla.

Laitteissa tulisi olla yksinkertaisia ohjeita liikkeiden tekemisestä, mielellään myös kohosymbolein tai pistekirjoituksella. Liikkeitä kuvaavien opasteiden tulee olla luettavissa myös pyörätuolista.

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Ympäröivän kaupunkitilan tulee mahdollistaa esteetön, turvallinen ja sujuva liikkuminen. Esteettömyyden tulee olla katkeamaton ketju lähtöpaikasta kohteessa toimimiseen saakka. Maastonmuodot, liikenne, kulkureitit tai alueen rakenteet eivät saa muodostaa esteitä ja siirtymän kuntoilupaiikalle tulisi olla sujuvia ja turvallisia.

Esteettömät pysäköintipaikat tulee sijoittaa lähelle ulkokuntosalia ja kohteeseen tulisi olla helppo ja tunnettu reitti sekä osoite, jotta paikalle löytää helposti myös esimerkiksi taksilla.

Helposti löydettävissä oleva tieto esteettömistä ulkokuntosaleista ja niiden sijainnista sekä ominaisuuksista on erityisen tärkeää toimintarajoitteisille. Tarvittaessa kohteeseen voidaan tehdä esteettömyyskuvailu, joka tarjoaa käyttäjälle ennakotietoja paikan ominaisuuksista ja auttaa käyttäjää määrittämään itse toimintamahdollisuuksiaan. Laajempaa esteettömyyskartoitusta voidaan hyödyntää suunnitteluvaiheessa ja sen tarkoituksena on analysoida laajemmin alueen esteettömyyttä ja sen kehitysmahdollisuuksia.

## Tilantarve ja käyttäjäryhmät

Ulkokuntosalin koko voi vaihdella sen sijainnin ja arvioitun käyttäjämäärän mukaan. Välineiden sijoittelussa tulee huomioida riittävä tila liikkumiseen ja kuntoiluun myös apuvälineiden tai avustajan kanssa. Kuntoiluvälineiden tulisi muodostaa suhteellisen tiivis ja yhtenäinen kokonaisuus, jotta siirtymät olisivat lyhyitä ja kuntoilu sujuvaa.

Ulkokuntosalin tulee soveltua monille eri tasoille,





-toimintakykyisille ja -kuntoisille henkilöille ja tarjota monipuolisia liikkumismahdollisuuksia. Tarvittaessa kuntosali voidaan jakaa vyöhykkeisiin, joilla tehdään erilaisia liikkeitä. Esimerkiksi kehonpainoilla tehtävät liikkeet ja esteettömät kuntoilulaitteet voidaan ryhmitellä omiksi alueiksi. Ryhmittely voi tehdä kuntoilusta sujuvaa ja helpottaa välineiden hahmottamista. Esteettömäksi soveltuvia laitteita on hyvä olla paikalla useampia, jotta liikkuminen olisi mielekästä.

## Kaavoitus

Esteettömiä ulkokuntosaleja voidaan sijoittaa puistoihin tai muille vapaille paikoille kaupunkitilaan. Erityisesti tulee tunnistaa niitä paikkoja, joissa esteettömiä palveluita tarvitsevat todennäköisemmin liikkuvat. Tällaisia paikkoja voivat olla esimerkiksi sairaaloiden, koulujen tai muiden palveluiden läheiset alueet, julkisen liikenteen avulla helposti saavutettavat kohteet sekä keskusta-alueet. Omatoiminen liikkuminen on ominaisinta lähellä kotia, kevyen liikenteen väylien varsilla sekä esimerkiksi puistoissa.

Ulkokuntosaleja voidaan perustaa kaupungin virkistysalueille esimerkiksi VP, VL, VU tai P. Ulkokuntosalit on ominaisinta sijoittaa muiden liikuntatoimintojen läheisyyteen. Alue, jonka aluevarauksissa on huomioitu liikuntapalvelut, merkitään kaavoissa VU merkinnällä (urheilu- ja

virkistyspalvelujen alue). Tyypillisesti ulkokuntosaleja sijoitetaan kevyen liikenteen reittien tai esimerkiksi kuntoratojen varsille sellaisiin paikkoihin, jotka ovat helposti saavutettavissa ja löydettävissä.

Kuva 26: Esteetön ulkokuntosali Helsingin Pirkkolassa.



**Esteettömät ulkokuntosalit mahdollistavat liikkumisen ja kuntoilun myös toimintarajoitteisille. Huolellinen suunnittelu, esteettömät reitit ja monipuoliset välineet tekevät niistä kaikille käyttäjille saavutettavia ja turvallisia liikuntapaikkoja.**



# Frisbeegolfrata

## Tausta

*Frisbeegolf on Suomessa suhteellisen uusi laji, ja sen suosio on kasvanut nopeasti. Suurin osa radoista on maksuttomia ja sijaitsee kaupunkien tai kuntien puistoalueilla. Kasvava harrastajamäärä on lisännyt uusien ratojen tarvetta sekä jo rakennettujen ratojen kehittämistarpeita. Laji houkuttelee kaikenikäisiä ja -kuntoisia liikkumaan luonnossa. Pelaaminen tapahtuu yleensä ryhmissä, ja kierros kestää tunnista kahteen ja puoleen tuntiin. Vilkailla puistoalueilla sijaitsevat radat on suunniteltava niin, että ne soveltuvat sekä frisbeegolfille että muulle virkistyskäytölle. Kaavoituksella voidaan ohjata ratojen sijoittelua ja suunnittelua, jotta alueet palvelevat mahdollisimman hyvin kaikkia käyttäjiä.*

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Frisbeegolfradat vaativat paljon tilaa, minkä vuoksi niitä ei aina voida sijoittaa keskelle yhdyskuntarakennetta. Radalle on kuitenkin tärkeää päästä helposti joukkoliikenteellä ja kevyen liikenteen väyliä pitkin. Myös riittävä pysäköintitila tulee varmistaa, ja olemassa olevien pysäköintialueiden yhteiskäyttö on suositeltavaa. Kilpailu- ja seuratoiminnan myötä voidaan tarvita myös kokoontumistiloja, wc:tä ja kasteluvettä, joten alueen tulisi sijaita kunnallistekniikan piirissä.

Radan sijoittaminen muiden ulkoilutoimintojen



viereen voi aiheuttaa häiriötä ja turvallisuusriskejä. Turvallisuutta parannetaan sijoittamalla väylät riittävän etäälle muista toiminnoista ja suunnittelemalla ne siten, etteivät ne risteä toistensa tai kevyen liikenteen väylien kanssa. Hyvä näkyvyys väyliä lisää turvallisuutta ja viihtyisyyttä.

## Ympäristö

Frisbeegolfrata voi sijoittua puistoon, metsään tai peltomaisemaan. Vaihteleva maasto tekee radasta mielenkiintoisen ja vaikuttaa myös ylläpitokustannuksiin. Rakentaminen voi edellyttää puuston harventamista tai muuta ympäristön muokkaamista, mikä vaikuttaa maisemaan. Alueen luonnonympäristö ja maastonmuodot ovat tärkeitä tekijöitä sijaintipaikan valinnassa. Frisbeegolfradoilla voidaan myös elävöittää käytöstä poistuneita alueita, kuten vanhoja kaatopaikkoja.

Suojaviheralueet ja taajamametsät sopivat hyvin ratojen sijoituspaikoiksi, ja uusilla asuinalueilla frisbeegolf voidaan huomioida jo suunnitteluvaiheessa osana lähivirkistysaluetta. Ratoja ei tule sijoittaa ympäristöhäiriöille alttiisiin paikkoihin. Tarvittaessa voidaan rakentaa turva-aitoja esimerkiksi liikenneväylien varteen. Frisbeegolfia voi pelata myös talvella, jolloin reittejä voidaan pitää auki latukoneella. Talvikäytössä on tärkeää huomioida mahdolliset hiihto- ja moottorikelkkareitit.

## Tilantarve ja käyttäjäryhmät

Frisbeegolfradat jaotellaan ominaisuuksiensa mukaan A-, B-, C- ja D-luokkiin, jotka palvelevat eri tasoisia pelaajia. Täysimittainen 18-väyläinen rata soveltuu kilpailuihin, ja rataluokitus vaikuttaa sekä tilantarpeeseen että käyttäjäryhmään. Sijoitusvaihtoehtoja arvioitaessa on huomioitava alueen koko ja rataluokan vaatimukset, ja luokitusta valittaessa on otettava huomioon alueen muu tarjonta ja käyttäjien tarpeet.

## Kaavoitus

Frisbeegolfratoja sijoitetaan tavallisimmin VU-, VL-, VP- ja VR-merkinnöillä varatuille alueille. VU-merkintä takaa alueen varauksen liikuntakäyttöön, kun taas muut merkinnät mahdollistavat joustavan sijoittamisen myös muun virkistyskäytön yhteyteen. Vuorovaikutteinen kaavoitusprosessi on tärkeä, jotta frisbeegolf ja muut toiminnot sovitetaan yhteen.



Paikalliset frisbeegolfseurat ovat usein hyviä yhteistyökumppaneita ratojen suunnittelussa ja ylläpidossa. Monissa kunnissa on sovittu, että seurat vastaavat radan ylläpidosta kaupungin tarjoamin välinein. Joissain tapauksissa kunta hoitaa ylläpidon ja varusteet kuuluvat koululle tai asukasyhdistykselle.

Käytännöistä saadut kokemukset ovat olleet hyviä, mutta vaihtelevat sopimusmallit voivat aiheuttaa epäselvyyksiä. Vastuunjaon selkeys on tärkeää kenttien kunnossapidon ja käytettävyyden kannalta. Yleisillä puistoalueilla ratojen on pysyttävä maksuttomina ja avoimina kaikille käyttäjille.



Kuva 27: Meri-Toppilan frisbeegolfrata Oulussa sijaitsee merellisessä luonnonympäristössä

| Luokitus           | Kilparadat (A)                                                                                                                                                                                                                                                                            | Harrastajaradat (B)                                                                                                                                                                             | Aloittelijaradat (C)                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koululaisradat (D)                    |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Väylien määrä      | 18 tai enemmän                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9-17                                                                                                                                                                                            | 7-16                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ei määritelty / alle 7                |
| Väylän keskipituus | 50-300 metriä                                                                                                                                                                                                                                                                             | 50-150 metriä                                                                                                                                                                                   | alle 75 metriä                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ei määritelty / alle 50<br><br>metriä |
| Tilantarve         | 15-25 ha                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8-15 ha                                                                                                                                                                                         | 3-8 ha                                                                                                                                                                                                                                                                                           | alle 3 ha                             |
| Käyttäjärühmät     | Alueille, joilla on jo pienempi rata ja harrastajamäärien kasvu luo tarpeen uuden radan rakentamiselle. A-luokan ratojen määrä on Suomessa kasvussa.<br><br>Soveltuu kilpikäytön lisäksi myös muille käyttäjärühmille.                                                                    | Alueille, joilla on jo pienempi rata tai ei vielä ole rataa. B-luokan rata on Suomen yleisin ratatyyppi.<br><br>Soveltuu väylien määrästä riippuen aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. | Alueille, missä tilaa useammille väylille ei ole ja halutaan mahdollistaa lajiin tutustuminen ja käyttö esimerkiksi koulun liikuntatuntien yhteydessä. Monet Suomen lähiliikuntapaikoilla sijaitsevat radat kuuluvat tähän luokitukseen.<br><br>C- ja D-luokan radat soveltuvat aloittelijoille. |                                       |
| Saavutettavuus     | Suuri tilantarve asettaa haasteita radan saavutettavuudelle. Radan käytettävyyttä lisää radan sijoittaminen hyvien joukko- ja kevyen liikenteen yhteyksien varrelle. Sijoitusvaihtoehtoja ovat suojaviheralueet ja taajamametsät, laajat yhtenäiset puistoalueet ja maisemoitavat alueet. |                                                                                                                                                                                                 | Sijoitus asutuksen ja koulujen lähellä palvelee lajiin tutustuttamistavoitetta. Sijainnin valinnassa on tärkeää huomioida alueen muiden käyttäjien turvallisuus.                                                                                                                                 |                                       |



# Golfkenttä

## Tausta

*Golfkenttä on laaja liikuntapaikka, jonka suunnittelu edellyttää huolellista aluevarausta. Lähtökohtana on kentän suunniteltu peliväylien määrä (36, 27, 18, 9 tai 6), joka määrittää tarvittavan maapinta-alan lisäksi esimerkiksi kasteluveden tarpeen. Riittävän pelaajamäärän turvaamiseksi 18-reikäinen kenttä edellyttää noin 40 000 asukkaan kaupunkimaista väestöpohjaa. Nykyisin golfkentille saavutaan pelaamaan noin 50 kilometrin säteeltä.*

## Saavutettavuus ja sijoittuminen

Pelaajamäärä voi nousta 18-reikäisellä kentällä jopa 30 000 pelaajaan vuodessa. Kentälle olisi hyvä päästä myös joukkoliikenteellä sekä kävely- ja pyöräilyreittejä pitkin. Tiestön ja pysäköintialueiden mitoituksessa suuret pelaajamäärät on joka tapauksessa otettava huomioon. Täysimittainen kenttä tarvitsee noin 25 000 m<sup>3</sup> kasteluvettä kaudessa, joten alueella tai sen läheisyydessä on oltava riittävän suuri ja käyttökelpoinen veden lähde. Golfkentän toiminnot, kuten kentänhoito, hoitokoneiden huolto ja klubitilat, edellyttävät sähköenergian saatavuutta.



Täysimittainen 18-reikäinen golfkenttä tarvitsee noin 60 hehtaarin maa-alueen. Pienin tasoituskelpoinen kenttä voidaan rakentaa 12 hehtaarin alueelle, jolloin väyliä on vähintään kuusi ja niiden kokonaismitta pelattuna 18-reikäisenä on 2750 metriä. Kentän yleisilmeelle on eduksi, jos se voidaan rakentaa kauniiseen maisemaan. Etelään suuntautuvalla kentällä pelikausi voi pidentyä valo-olosuhteiden ansiosta jopa parilla viikolla. Rakentamiseen soveltuvat myös entiset kaatopaikat, hiekkakuopat ja kaivosten läjitysalueet, jotka voidaan maisemoida kentän avulla. Hyvin suunniteltu golfkenttä voi myös edistää kulttuurimaiseman säilymistä avoimena ja mahdollistaa maatalousrakennusten uudelleenkäytön.

Kenttäalueen valinnan yhteydessä on tärkeää selvittää alueen luonto- ja ympäristöarvot sekä mahdolliset suojelukohteet.

## Topografia, maapohja ja maan laatu

Muodoltaan vaihteleva maasto, jossa on erityyppistä kasvillisuutta, tarjoaa hyvät lähtökohdat kentän suunnittelulle. Hyvin tasaiset ja laajat peltoalueet ovat haastavia, koska väylille on vaikea luoda omaleimaisuutta. Toisiaan muistuttavat väylät pelataan avoimessa maastossa rinnakkain ja peräkkäin. Kallioinen ja kivinen maapohja nostaa rakentamisen kustannuksia merkittävästi. Edullisinta rakentaminen on hiekkapohjaisessa maastossa. Maan laatu vaikuttaa nurmikon kasvuoloihin, joten kentän paikaksi kannattaa valita hiekkamaata, jos sitä on saatavilla.

## Turvallisuus

Golfkentän sisäiset turvaetäisyydet mitoitetaan siten, ettei pelistä aiheudu vaaraa pelaajille tai ulkopuolisille. Etäisyyksiin vaikuttavat muun muassa maaston muodot ja kasvillisuus. Suomen Golfliitto hyväksyy golfseuran jäsenekseen vasta, kun kentän tasoituskelpoisuus ja turvallisuusnäkökohdat on tarkistettu.

Golfkentälle voidaan sijoittaa myös ulkoiluteitä, hiihtolatuja tai muuta virkistyskäyttöä. Väylien yli kulkevat ulkoilutiet eivät kuitenkaan ole suositeltavia. Väylän molemmilta puolilta esikarheikon reunasta 10 metrin leveydeltä ei saisi olla näkyvyyttä haittaavaa kasvillisuutta. Ulkopuolisten käyttäjien turvallisuuteen on kiinnitettävä erityistä huomiota, sillä lajiin perehtymättömät eivät välttämättä tunne



varoitushuudon merkitystä tai tiedosta pelialueella liikkumisen riskejä. Heitä on varoitettava kyltein pallon aiheuttamasta vaarasta heidän saapuessaan ulkoilutietä pitkin golfkentälle.

## Lähiliikuntapaikat ja jokamieskentät

Kaikille avoimia lyhyitä jokamieskenttiä rakennetaan tavallisesti tasoituskelpoisten kenttien yhteyteen. Kun jokamieskentät ja harjoitusalueet sijoitetaan mahdollisimman lähelle taajamia sekä joukkoliikenne- ja pyörätieyhteyksiä, ne toimivat myös lähiliikuntapaikkoina.

Jokamieskentän ei tarvitse olla tasoituskelpoinen. Kentällä voi olla alueelle hyvin mahtuva määrä väyliä, lyöntiharjoitusalue ja lähipelin harjoittelualueita. Myös pelkkiä harjoitusalueita voidaan rakentaa lähiliikuntapaikoiksi. Lyöntiharjoittelualue lähipelialueineen vaatii 6–7 hehtaaria pinta-alaa.

Kuva 28: Golfkentät tarjoavat harrastajille yhteisen paikan liikkua.



**Hyvin suunniteltu golfkenttä voi toimia maisemallisena ratkaisuna, joka uudistaa entisiä kaatopaikkoja tai hiekkakuoppia, säilyttää kulttuurimaisemaa avoimena ja antaa uuden käyttötarkoituksen vanhoille maatalousrakennuksille. Kenttä yhdistää liikunnan, maisemanhoidon ja ympäristön kehittämisen.**



# Kansallinen kaupunkipuisto

## Tausta

*Kansallinen kaupunkipuisto on kaupunkiympäristössä sijaitseva arvokkaiden kulttuuri- ja luonnonmaisemien sekä virkistysalueiden muodostama laaja kokonaisuus, jonka säilyttämiseen ja hoitamiseen kaupunki tai kunta on sitoutunut. Niiden tavoitteena on säilyttää kaupunkiluontoa ja rakennettua kulttuuriympäristöä laajana, eheänä kokonaisuutena. Perustamisesta päättää ympäristöministeriö kuntien hakemusten perusteella.*

## Kriteeristö ja ominaispiirteet

Ympäristöministeriö myöntää kansallisen kaupunkipuiston statuksen neljän kriteerin perusteella: sisältö, laajuus ja eheys, ekologisuus ja jatkuvuus sekä kaupunkikeskeisyys.

### Kansallisen kaupunkipuiston kriteerit:

1. Sisältö
2. Laajuus ja eheys
3. Ekologisuus ja jatkuvuus
4. Kaupunkikeskeisyys



Kansalliseen kaupunkipuistoon tulee sisältyä luonnon monimuotoisuuden kannalta merkittäviä kohteita sekä kulttuurihistoriallisesti arvokkaita rakennettuja tai rakentamattomia ympäristöjä. Puiston tulee olla laaja ja yhtenäinen kokonaisuus, joka mahdollistaa liikkumisen kaupunginosasta toiseen ilman ajoneuvoa. Eheys tukee myös ekologisia yhteyksiä, kuten viherkäytäviä ihmisille ja eläimille. Lisäksi puiston tulee sijoittua ainakin osittain kaupungin keskustaan tai sen läheisyyteen.

Kansallinen kaupunkipuisto muodostuu usein erilaisista puistoista, kulttuuriympäristöistä ja vesialueista, joiden tunnelma ja käyttötarkoitus vaihtelevat alueittain. Puiston sisäinen yhdistettävyyden ja saavutettavuus ovat keskeisiä erityisesti liikunta- ja virkistyskäytön näkökulmasta. Kevyen liikenteen reitit tukevat arki- ja kuntoliikuntaa, ja hyvä yhteys keskustaan lisää puiston käyttöä myös kulkureittinä.

## Kaupunkipuistot liikuntakäytössä ja vetovoimatekijänä

Kaupunkipuistot yhdistävät kulttuuri- ja luontoympäristöjä ja tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia eri käyttäjäryhmille. Osa puiston alueista voi painottua urheiluun, toiset taas virkistykseen ja yhdessäoloon. Hyvin suunniteltu kaupunkipuisto palvelee kaikenikäisiä ja -kuntoisia käyttäjiä. Puistoon voi sisältyä sekä luonnonsuojelualueita että rakennettuja liikuntapaikkoja.

Kuva 29: Pyöräreitti keskellä Turun Ruissalon vehreyttä

Kuva 30: Kaupunkipuistot yhdistävät kulttuuri- ja luontoympäristöä. Maisema Porvoon kansallisesta kaupunkipuistosta







Kaupungin rooliin kuuluu paitsi puiston hoito ja kehittäminen myös sen tunnetuksi tekeminen. Hyvin markkinoitu kaupunkipuisto voi vahvistaa kaupungin identiteettiä ja toimia vetovoimatekijänä myös matkailun näkökulmasta.

## Kaavoitus ja suunnittelu

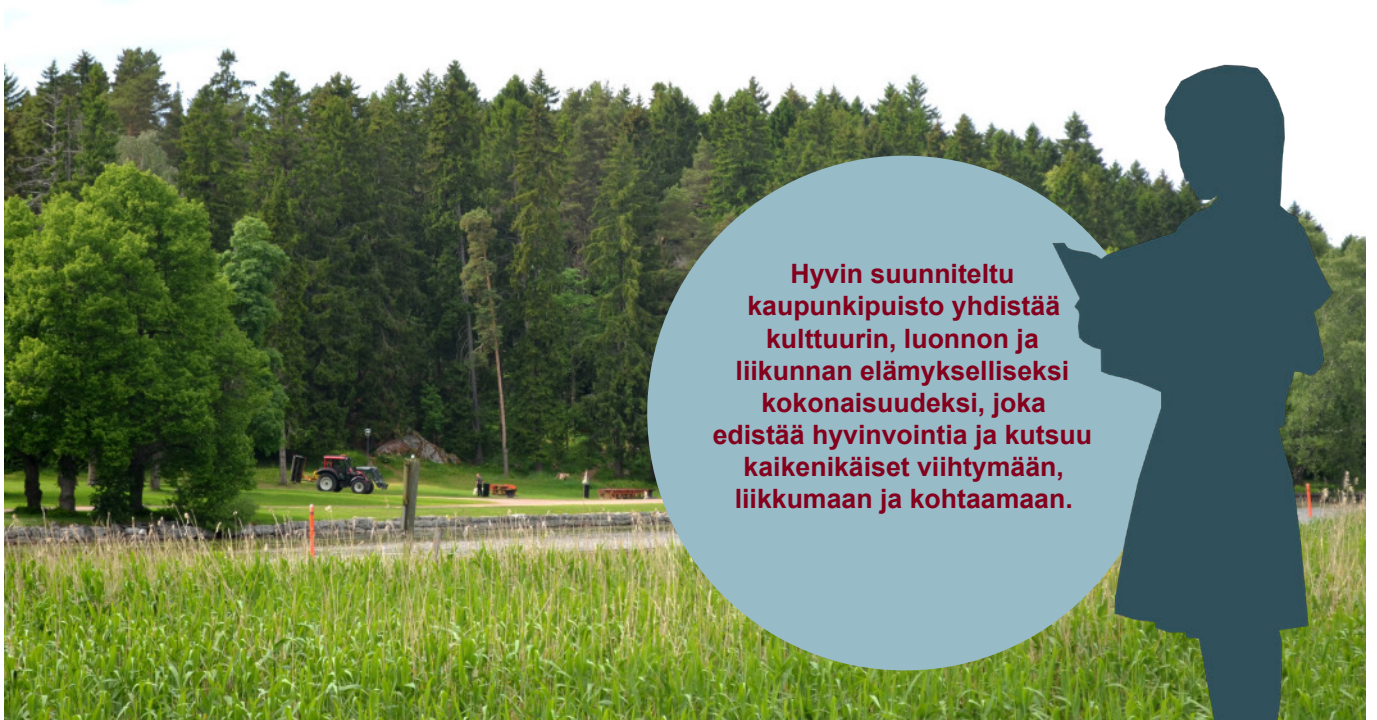
Kansalliseen kaupunkipuistoon voidaan sisällyttää alueita, jotka on kaavoitettu esimerkiksi puisto-, virkistys-, suojelu- tai maisema-alueiksi. Perustamisen edellytyksenä on, että kaupunki sitoutuu alueen säilyttämiseen, hoitoon ja kehittämiseen.

Ympäristöministeriö hyväksyy puiston perustamisen ja siihen liittyvän hoito- ja käyttösuunnitelman. Joissain tapauksissa kaupunkipuiston alueella voi olla vanhoja kaavoja, joissa puistoa ei ole vielä huomioitu. Tällöin on tärkeää, että kaupunkipuistostatusta tavoittelevat kunnat ottavat huomioon vaaditut kriteerit jo kaavoitusprosessin alkuvaiheessa. Joissakin kunnissa kaupunkipuistohankkeita on valmisteltu erillisinä projekteina kaavoituksen rinnalla.

Hoito- ja käyttösuunnitelma varmistaa, että alueet säilyvät rakentamiselta ja niiden viherympäristöarvot turvataan. Samalla suunnitelma voi parantaa alueen käytettävyyttä esimerkiksi lisäämällä penkkejä, opasteita ja muita virkistystä tukevia rakenteita. Suunnitelman päivittämisen yhteydessä on suositeltavaa kerätä käyttäjäpalautetta, mikä lisää myös tietoisuutta puistosta.

## Ajatuksia liikunnallista elämäntapaa tukevista puiston piirteistä

- Leikkimiseen ja liikkumiseen kutsuvien rakenteiden ei tarvitse olla vain perinteisiä liikunta- ja leikkivälineitä, vaan myös erilaisia maastonmuotoja, puita, kiviä ja vesielementtejä.
- Puistojen toimintamahdollisuuden voivat olla myös visuaalisia, auditiivisia tai hajuihin liittyviä. Kasvillisuus voi tarjota näkösuojaa, tuoksuja ja ääniä. Vesielementit voivat kutsua kosketukseen, leikkiin tai rauhoittumiseen. Elvyttävä ympäristö kutsuu myös liikkumaan.
- Puistot voivat tarjota mahdollisuuden liikkuntaan yksin, ryhmässä, varjossa, auringossa, avoimessa tai suojaisessa tilassa. Avoimet tilat kutsuvat kokoontumiseen, yhteisleikkeihin tai peleihin. Pienemmät taskumaiset tilat mahdollistavat rauhallisen vetäytymisen.
- Hyvin suunniteltu puisto ei rajoita käyttöä vain ennalta määriteltyihin liikunnallisiin toimintoihin. Joustava tilankäyttö ja rakenteiden monikäyttöisyys mahdollistavat käyttäjien omat käyttötavat.



**Hyvin suunniteltu kaupunkipuisto yhdistää kulttuurin, luonnon ja liikunnan elämykselliseksi kokonaisuudeksi, joka edistää hyvinvointia ja kutsuu kaikenikäiset viihtymään, liikkumaan ja kohtaamaan.**

# Palstaviljely ja kaupunkiviljelyalue

## Tausta

*Kaupunkiviljelyllä tarkoitetaan kaupunkialueella tapahtuvaa hyötykasvien kuten yrttien, vihannesten, kukkien, marjapensaiden tai sienten viljelyä. Viljelyyn kuuluu kasvien hoitaminen, rikkaruohojen kitkeminen, palstan ylläpito sekä sadon kerääminen. Palstat ovat vuokrattuja maa-alueita joko kausittain tai monivuotisesti ja ne ovat yksityisessä käytössä.*

*Viljely on hyötyliikuntaa, joka sopii erilaisille ihmisille iästä tai kuntotasosta riippumatta. Se voi olla myös sosiaalinen ja yhteisöllinen harrastus. Viljely tuo tuotetta ja ekologista lähiruokaa viljelijöiden ruokapöytiin ja viljelyn avulla voi oppia uutta. Kaupunkiviljely on myös osa kaupunkikulttuuria ja perinteitä ja viljelyalueet elävöittävät kaupunkitiloja.*

*Kaupunkiviljelyä voidaan harrastaa myös esimerkiksi taloyhtiöiden pihalla, parvekkeilla, katoilla tai esimerkiksi terasseilla. Tällainen viljely mahdollistetaan tarkemmissa asemapiirroksissa ja pihasuunnitelmissa huomioimalla riittävät tilavaraukset sekä esimerkiksi ilmansuunnat.*

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Palstaviljelyyn kuuluu sen hoitaminen suhteellisen usein, joten palstojen tulisi sijaita helposti saavutettavilla paikoilla lähellä asutusta. Alueelle tulisi olla hyvät ja sujuvat yhteydet pyöräillen sekä julkisilla kulkuvälineillä liikkuville. Pysäköintialue voidaan sijoittaa viljelyalueen läheisyyteen. Esteettömyys tulisi huomioida viljeltävillä alueilla, jotta monilla olisi mahdollisuus viljellä toimintakykynsä mukaan. Laatikkoviljely sopii pyörätuolia käyttäville paremmin kuin perinteiset palstat.

Viljelyyn kuuluu mahdollisesti raskaiden tavaroiden ja materiaalin siirtely, joten viljelyalueen sisäiset kulkureitit tulee toteuttaa turvallisella ja kestäväällä tavalla.

Palsta-alueet sijaitsevat yleensä julkisella paikalla, joten omaisuudenturva tulee huomioida. Yleistä turvallisuutta voidaan edistää riittävällä valaistuksella, pensaikkojen raivaamisella sekä esimerkiksi suojaistutusten avulla. Viljelyyn tarkoitettua aluetta ei tule sijoittaa esimerkiksi leikkipaikan välittömään läheisyyteen, jotta leikkivät lapset eivät vahingossa vaurioita palstoja. Talvisin myös auringon ja lumikasat voivat vaurioittaa monivuotisia kasveja.

Liikenne sekä muut kaupungin toiminnot lähellä palstaviljelyaluetta eivät saa aiheuttaa riskejä viljelyn turvallisuuteen. Maa ja vesi eivät saa olla saastuneita.

## Ympäristö ja suunnittelu

Vapaat alueet kaupunkitiloissa esimerkiksi puistoissa tai muilla virkistysalueilla ovat mahdollisia paikkoja palstaviljelyyn. Joutomaata ja vajaalla käytöllä olevia alueita voidaan myös hyödyntää. Maalajin tulee soveltua viljelyyn.

Perinteisesti yksi viljeltävä palstan on kooltaan 1 aari eli 10 x 10 m. Laatikkoviljelyssä tilantarve on pienempi. Palstojen määrä tietyllä alueella riippuu kysynnästä sekä käytettävissä olevasta tilasta. Samalla alueella voidaan tarjota erikokoisia palstoja vaihteleviin tarpeisiin. Yhteisviljely voi vaatia suuremman palstan, mutta yksittäiselle viljelijälle pienempi palsta voi olla riittävä.

Viljelyalueen suunnitteluun kuuluvat alueen siivous, raivaus- ja maanrakennustyöt sekä esimerkiksi ojitus, lannoitus sekä kalkitus. Siistit, hoidetut ja monipuoliset viljelyalueet ovat miellyttäviä ja esteettisiä virkistysympäristöjä. Viljelyalueilla on





vaikutus maisemaan ja maisemakuva tulee huomioida suunnittelussa. Viljely ei saa aiheuttaa haittaa läheiselle luonnolle esimerkiksi vieraslajien kautta.

Hyvä viljelypaikka on riittävän valoisa, helposti saavutettava, alueella on saatavissa vettä ja maaperä sekä vesi ovat riittävän puhtaita. Kasteluvettä voidaan tuoda paikalle säiliössä, mutta sitä voidaan myös pumpata luonnon pintavedestä. Vesi- ja viemäriverkkoon liittäminen ei ole pakollista, mutta voi tehdä viljelystä sujuvampaa.

Tasainen maasto vaatii vähemmän maanrakennustöitä ja on siksi parempi paikka viljelyalueen perustamiseen kuin mäkinen maasto tai jyrkkä rinne. Muuta maata ylempänä olevat paikat eivät kerää liiallista märkyyttä. Viljelyalueen perustaminen on helpointa jo valmiiksi avonaiselle paikalle. Lähelle viljeltäviä alueita voidaan sijoittaa viljelijöiden levähdys- ja taukopaikkoja, käymälä, kierrätyspiste, komposti sekä tilaa välineiden säilyttämiseen.

## Kaavoitus

Kaupunkiviljelyalue voidaan sijoittaa viheralueiden sisälle esim. VL tai VR, mutta viljelyalueita voidaan sijoittaa myös muille kaupunkialueille. Palstaviljelyalueet voidaan sisällyttää kaavoihin omalla RP merkinnällä. Palsta-alue voidaan rajata tarkasti ja jopa yksittäiset viljeltävät palstat voidaan merkitä. Kaavoihin tulee merkitä mahdolliset pysäköintialueet sekä ojitukset. Myös vesipisteelle voidaan asettaa ohjeita.

Laatikkoviljely voidaan mahdollistaa kaupunkitilassa, esimerkiksi aukioilla, erillisellä merkinnällä, joka mahdollistaa pienten rakennusten tai rakennelmien sijoittamisen alueelle. Asemakaavoilla voidaan edistää viljelyn toteutumista myös esimerkiksi yhteiskäytöllisillä katoilla tai terasseilla.

Palstaviljelyalueiden sisällyttäminen kaavoihin helpottaa niiden tarkastelua osana laajempaa kokonaisuutta, mahdollistaa osallistavan suunnittelun ja voi helpottaa toimintojen sijoittelua ja tilavarausten tekemistä. Erityisesti tiiviisti rakennetuilla alueilla viljelyalueiden huomioiminen olisi tärkeää toiminnan mahdollistamiseksi. Palstaviljely on tyypillisesti huomioitu vasta asemakaavoissa, mutta tarvittaessa merkintöjä voidaan tehdä jo ylemmillä kaavatasoilla. Viljelytoiminnan mahdollistaminen tulee muistaa myös asemakaavojen tarkistuksen yhteydessä. Viljelypalstojen siirtäminen voi olla haastavaa, erityisesti silloin kun alueella on monivuotisia palstoja ja -kasveja.

**Kaupunkiviljely on osa elävää ja kestävästä kaupunkikulttuurista. Se tarjoaa mahdollisuuden kasvattaa omia hyötykasveja, liikkua, oppia ja kohdata muita ihmisiä. Hyvin suunnitellut viljelyalueet tuovat vihreyttä ja viihtyisyyttä kaupunkitilaan sekä vahvistavat yhteisöllisyyttä ja arjen luontosuhdetta.**





# Kaupunkimaan uusiokäyttö liikuntaympäristönä

## Tausta

*Kaupunkien maa-alueiden uusiokäyttö on tärkeää yhdyskuntarakenteen hajaantumisen estämiseksi. Vajaakäyttöisiä maa-alueita voidaan osoittaa esimerkiksi täydennysrakentamiseen, mutta aina maa-alue ei sovellu sijaintinsa tai aiemman käyttötarkoituksensa vuoksi asumiseen tai muuhun rakentamiseen. Tällöin maata voidaan hyödyntää liikuntaympäristönä. Tässä ideakortissa kerrotaan, miten entisistä kaatopaikka-alueista, liikenne- ja suojaviheralueista sekä tulva-alueista voidaan suunnitella liikuntaympäristöjä, jotka sijaitsevat varsinkin arki- ja terveysliikunnan näkökulmasta usein erinomaisilla paikoilla kaupunkirakenteessa.*

### Esimerkkejä liikuntalajeista uusiokäyttöalueilla

#### Kaatopaikka-alueet

Golf, retkeily, maastopyöräily, laskettelu, moottoriurheilu, kiipeily, talviliikunta

#### Suojaviheralueet

Pehmeäpohjaiset lenkkipolut, frisbeegolf, este- ja köysiradat, seikkailupuistot

#### Tulva-alueet

Melonta, ratsastus, pyöräily, juoksu, kiipeily padolla, maisemallinen virkistyskäyttö

Kuva 31: Seikkailupuisto suojaviheralueilla Oulussa.

Kuva 32: Entisen kaatopaikan päälle rakennettu Kotkan Kumparepuisto tarjoaa monipuolisia virkistysmahdollisuuksia.

Kuva 33: Tulva-alueiden rakenteita on mahdollista hyödyntää liikuntaympäristöinä monella tapaa

## Kaatopaikat

Entiset kaatopaikat tarjoavat laajoja ja monipuolisia mahdollisuuksia liikunta- ja virkistyskäyttöön. Ne soveltuvat erityisesti tilaa vaativiin lajeihin, kuten golfiin ja retkeilyyn, sekä vuodenaikojen mukaan vaihtuviin toimintoihin. Yhdyskuntarekenteen reuna-alueille sijoitetut kaatopaikat sopivat melua aiheuttaviin lajeihin, kuten moottoriurheiluun. Kaupunkien kasvaessa vanhat kaatopaikat voivat sijaita keskeisillä paikoilla ja toimia harvinaisina virkistysalueina tiiviissä rakenteessa. Korkeusvaihtelut mahdollistavat myös laskettelu- ja maastopyöräilyä.

## Ympäristö ja turvallisuus

Kaatopaikka-alueilla on erityispiirteitä, jotka voivat rajoittaa niiden hyödyntämistä liikuntaympäristöinä. Uusiokäytön suunnittelussa on tärkeää huomioida turvallisuus ja terveysvaikutukset. Alueiden ominaisuudet ja historia on syytä selvittää tapauskohtaisesti, jotta voidaan määrittää niille parhaiten soveltuvat liikuntamuodot.

Entiset kaatopaikat ovat usein alttiita maan painumiselle ja hitaalle asettumiselle, mikä rajoittaa raskaiden rakenteiden sijoittamista. Turvallisin vaihtoehto on muuntaa alue luonnolliseksi viherympäristöksi. Urheilukentät ja hallirakenteet, jotka vaativat vakaata maaperää, eivät välttämättä sovellu näille alueille. Pitkäaikaisia ongelmia voi aiheuttaa myös saastunut maaperä ja kaasujen, kuten metaanin, purkautuminen. Onnistuneen muuntamistyön jälkeen liikuntaympäristön käyttäjät eivät välttämättä aistein havaitse olevansa entisen kaatopaikan päällä. Kaatopaikkojen uusiokäyttöön edellyttää vaihtelevan määrän erilaisia selvityksiä ja maaperätutkimuksia.





## Suojaviheralueet

Suojaviheralueet sijaitsevat usein asuinalueiden ja liikenneverkostojen välissä, suojaten melulta, saasteilta ja näköhaitoilta. Ne ovat hyvin saavutettavissa ja yhdistyvät liikennealueisiin, mikä tekee niistä potentiaalisia yhteisiä liikuntaympäristöjä. Alueet ovat yleensä rakentamattomia ja kasvillisuudeltaan reheviä, joko luonnontilaisia tai puistomaisesti istutettuja. Maasto ja puusto mahdollistavat esimerkiksi pehmeöpohjaiset lenkkipolut, este- ja köysiradat, seikkailupuistot sekä frisbeegolf-radat.

Suunnittelussa on tärkeää suojella maisema-arvoja ja kasvillisuutta. Liikuntaympäristö tulee toteuttaa niin, että se muuttaa luonnonympäristöä mahdollisimman vähän. Suuret rakennukset eivät yleensä sovi alueelle. Turvallisuus korostuu alueen suosion kasvaessa, ja suunnittelussa on huomioitava käyttäjämäärät sekä kasvillisuuden aiheuttamat näköesteet.

## Tulva-alueet

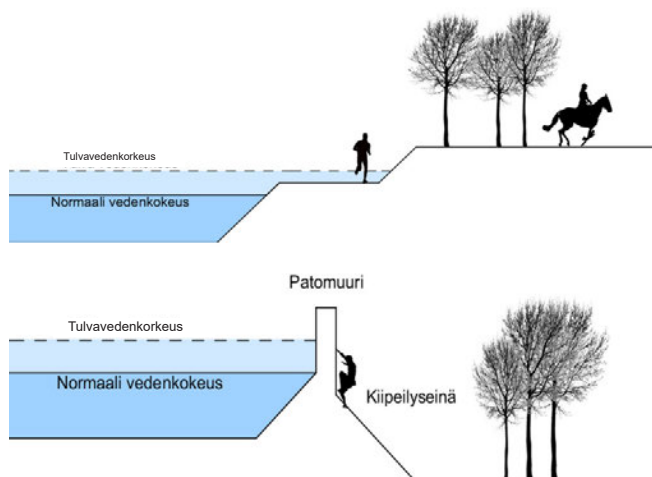
Vesistön läheisyys on merkittävä vetovoimatekijä, jota voidaan hyödyntää liikuntaympäristöjen suunnittelussa. Rannat ovat usein haluttua tonttimaata, ja taajamat ovat perinteisesti rakentuneet vesistöjen äärelle. Hyödyntämättömät tulva-alueet voivat sijaita lähellä asutusta ja soveltua hyvin arki- ja lähiliikuntaan. Nämä alueet tarjoavat mahdollisuuksia sekä vesi- että maastoliikuntaan.

Tulvariskien hallintaan voidaan käyttää esimerkiksi patoja, tilapäisiä tulva-alueita, uomien perkausta ja rantojen pengerrystä. Näitä rakenteita voi hyödyntää myös liikuntaympäristöjen suunnittelussa. Korkeat padot soveltuvat kiipeilyseinämiiksi, ja kuivina kausina tulva-alueet tarjoavat tilaa ratsastukseen, pyöräilyyn ja lenkkeilyyn. Tulva-aikaan ne voivat toimia melontareitteinä ja maisemallisina elementteinä.

## Ympäristö ja turvallisuus

Tulva-alueiden suunnittelussa on tärkeää tuntee niiden erityispiirteet ja arvioida riskit. On selvitettävä, milloin tulvavaara on suurimmillaan, miten vesi leviää ja millaisia vahinkoja se voi aiheuttaa. Tulvimisen suurimmat riskit liittyvät henkilöturvallisuuteen sekä rakennuksille aiheutuviin vahinkoihin ja rasituksiin. Liikuntaympäristön suunnittelua rajoittaa se, ettei kaavoitus suosi rakentamista tulva-alueille. Suunnittelussa on huomioitava maanpinnan pehmeys ja epävakaus sekä varmistettava, että käyttäjät ovat tietoisia alueen käytettävyydestä tulvan aikana.

**Asukkaiden osallistaminen on tärkeää jo varhaisessa vaiheessa, jotta soveltuvimmat liikuntamahdollisuudet voidaan tunnistaa.**



### Huom!

Liikenne-, suojaviher- ja tulva-alueilla liikuntaympäristö tulee järjestää niin, ettei se heikennä alueen varsinaista toimintaa yhdyskuntarakenteessa tai aiheuta vaaratilanteita käyttäjille.

# Koirapuistot

## Tausta

Koirien määrä kasvaa Suomessa nopeasti, ja nykyään joka kolmannessa asutokunnassa arvioidaan olevan koira. Kaupunkirakenteen tiivistyessä myös tarve koirapalveluille lisääntyy. Eläinsuojelulain mukaan koirilla on oikeus lajityypilliseen käyttäytymiseen, ja pelkkä kytketty ulkoiluttaminen ei riitä. Koirapuistot tarjoavat koirille mahdollisuuden vapaaseen liikkumiseen ja leikkiin, ja samalla ne aktivoivat omistajia säännölliseen ulkoiluun.

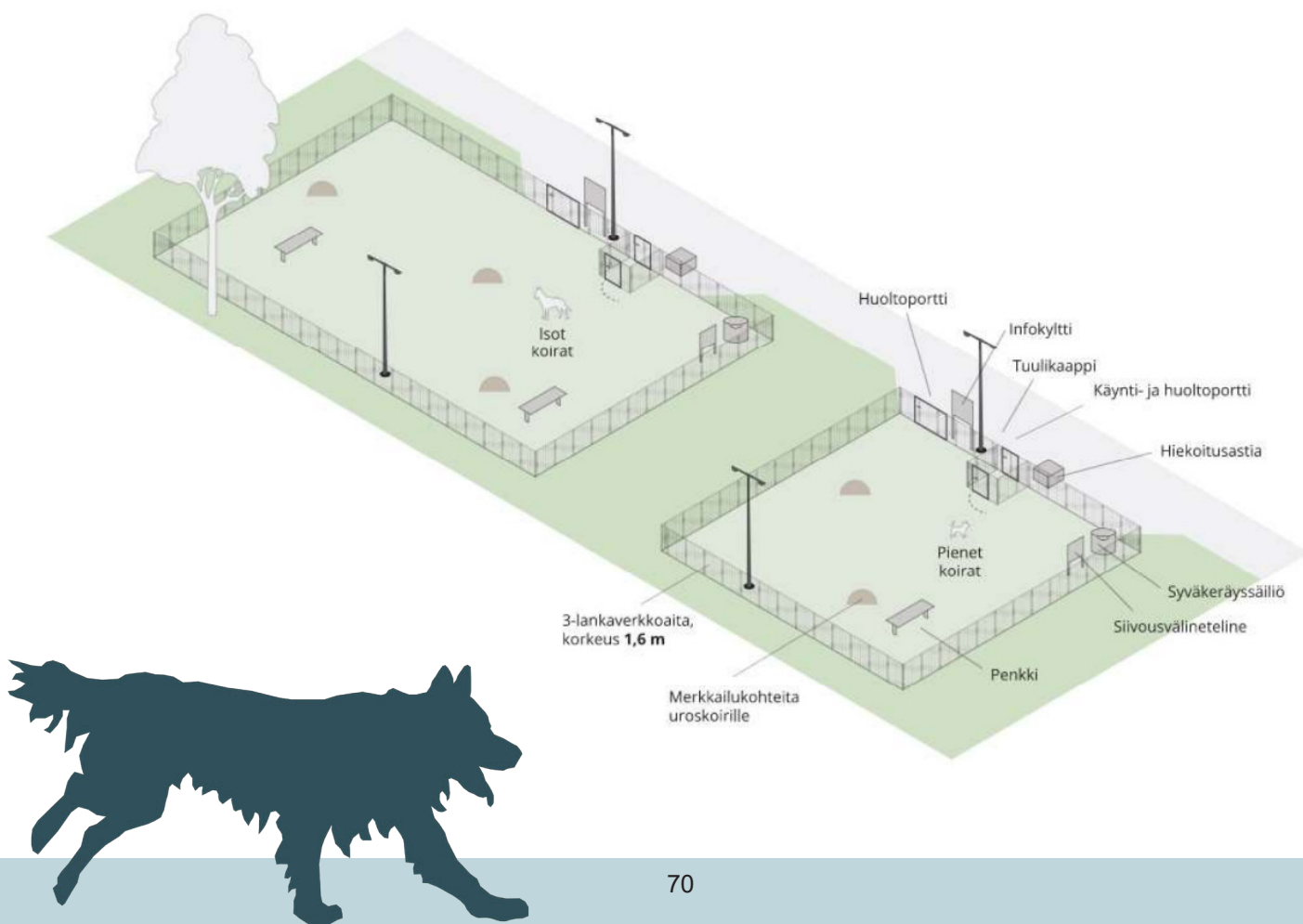
Koiranulkoiluttajat ovat lähiulkoilualueiden aktiivisimpia käyttäjiä, sillä koira ulkoilutetaan säästä riippumatta useita kertoja päivässä. Koirat vaikuttavat positiivisesti omistajiensa mielenterveyteen vähentämällä stressiä ja yksinäisyyttä. Koirapuistot toimivat myös sosiaalisina kohtaamispaikkoina. Koiraharrastus herättää keskustelua, esimerkiksi ulosteiden keräämättömyydestä, mutta hyvin suunnitellut palvelut voivat vähentää haittoja. Koiraystävällisyys voi olla kunnalle vetovoimatekijä

## Saavutettavuus ja ympäristö

Koirapuiston sijainnin tulee olla keskeinen ja helposti saavutettavissa kävellen ja autolla. Autopaikkojen ei tarvitse olla aivan puiston vieressä, mutta niiden sijainti tulee osoittaa selkeästi. Puistoon on päästävä myös huoltoajoneuvoilla. Ihanteellinen sijainti on asutuskeskittymien lähellä ja suosittujen ulkoilureittien varrella. Meluisat paikat, kuten suurten teiden läheisyys, eivät ole viihtyisiä.

Puistoverkoston suunnittelussa tavoitteena on tasainen ja tarpeenmukainen kattavuus. Mitoitusperusteena voidaan käyttää koirien määrää asuinalueella. Tarve on suurin tiheään asutuilla kerrostaloalueilla, joissa ulkoilutusmahdollisuudet ovat rajalliset. Maaperän tulee läpäistä vettä ja pysyä kuivana. Puistossa on hyvä olla sekä aurinkoisia että varjoisia alueita, ja vaihteleva maasto lisää viihtyisyyttä. Liian jyrkkään rinteeseen puistoa ei tule rakentaa.

Kuva 34: Helsingin kaupungin suunnitteluohje koira-aitauksille.







## Mitoitus ja tilantarve

Isoille ja pienille koirille olisi hyvä rakentaa erilliset aitaukset turvallisuuden vuoksi. Vaihtoehtoisesti aitaus voidaan jakaa kahteen osaan ja merkitä selkeästi eri puoliskot. Helsingissä yksiosaisen aitauksen tavoitekoko on 1500 m<sup>2</sup> ja minimikoko kantakaupungissa 600 m<sup>2</sup>. Kaksiosaisen aitauksen tavoitekoko on 3000 m<sup>2</sup>, josta pienten koirien osuus vähintään 600 m<sup>2</sup>.

Aitauksen ja asutuksen väliin tulee jäädä riittävä etäisyys: noin 100 metriä tai tiheämmin asutuilla alueilla noin 50 metriä. Käyttäjien tulee huomioida yörauha kello 22–07.

## Suunnittelu ja rakentaminen

Aidaksi sopii teräksinen kolmilankainen verkkoaita ilman piikkejä. Tavoitekorkeus on 1,6 metriä, haastavissa paikoissa kaksi metriä. Aita rakennetaan maanpinnan myötäisesti, ja alareuna voidaan upottaa noin 10 cm maan alle. Aitauksessa tulee olla loivat kulmat ja kaksoisportit, jotka estävät karkaamisen ja mahdollistavat turvallisen tutustumisen. Porttien rakenteessa huomioidaan myös lumiset olosuhteet. Pintamateriaalien valinnassa tulee huomioida huoltotarve ja koirien viihtyvyys. Nurmikko vaatii leikkaamista, hiekka voi pölytyä, ja savimaalla kulkuväylät kannattaa päällystää soralla tai kivituhkalla. Aitauksessa voi olla vaihtelevasti luonnon metsäalustaa, nurmikkoa, hiekkaa, kiviä ja puita. Sisääntuloalueelta raivataan esteet, ja varusteet sijoitetaan turvallisesti. Uusi kasvillisuus istutetaan pääosin aitauksen ulkopuolelle.

Puistossa tulee olla erilliset roska-astiat sekajätteelle ja koirien jätöksille. Astioiden määrä ja koko riippuvat käyttöasteesta. Talvikautta varten tarvitaan hiekoitushiekka-astia. Kaksiosaisissa aitauksissa molemmissa osissa tulee olla kiintopenkki. Valaistus mahdollistaa käytön myös pimeällä. Puistotyökaluja, kuten lapioita ja haravia, tulee olla saatavilla. Huoltopihalla on ilmoitustaulu, jossa on säännöt, yhteystiedot ja hätänumerot. Käyttäjille voidaan varata oma ilmoitustaulu. Puistoon voi rakentaa myös katoksen.

## Kustannukset ja ylläpito

Maaston muoto vaikuttaa kustannuksiin: tasaiselle nurmelle rakentaminen on edullisempaa kuin

kallioiselle alueelle. Kustannuksia voi pienentää kutsumalla paikalliset koiraharrastajat mukaan talkoisiin.

Ylläpitoon kuuluu aitauksen ja porttien kunnon tarkkailu, jätehuolto, siivous, ilmoitustaulun ylläpito, kalusteiden huolto, hiekoitus ja lumityöt. Helsingissä ylläpidosta vastaavat kaupunki ja käyttäjät yhdessä.

Agility-esteitä ei välttämättä kannata rakentaa, sillä leikkivät koirat vaikeuttavat kouluttamista. Luonnolliset elementit, kuten puut ja kivet, ovat suositeltavia. Aitaukset pidetään avoimina, mutta puut tuovat varjoa. Meluisan tien tai läheisen asutuksen suuntaan voidaan istuttaa pensaita näkö- ja meluesteeksi.

## Kaavoitus

Koirapalveluita voidaan sijoittaa puistoihin asemakaavamerkinnällä VP tai lähivirkistysalueille merkinnällä VL. Kaavassa voidaan antaa tarkempia määräyksiä, joilla ohjataan koirapuistojen sijoittumista. Palvelut sijoitetaan vakiintuneeseen kaupunkirakenteeseen yhteistyössä viranomaisten kanssa. Asukkaita tulee kuulla palveluiden sijoittamisesta, ja viheryleissuunnitelma ohjaa kaavoitusta

**Koiran ulkoiluttaminen kannustaa säännölliseen liikkumiseen säästä ja vuodenajasta riippumatta. Koirapuistot tarjoavat mahdollisuuden ulkoiluun koiran lisäksi sen omistajalle.**



# Agility

## Tausta

*Agility on koirien esteratakilpailu, jossa ohjaaja ohjaa koiraa radan läpi mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi. Lajin tarkoituksena on kehittää koiran toimintakykyä ja älykkyyttä. Se on avoin kaikille koirille. Menestyminen vaatii koiralta hyvää fyysistä kuntoa, yhteiskuntakelpoisuutta, toimintakykyä ja erityisesti yhteistyötä ohjaajan kanssa.*

*Koirat jaetaan kolmeen tasoluokkaan, joista ykkösluokka on aloittelijoille. Tasoluokat eroavat toisistaan radan pituuden, vaikeusasteen ja ihanneajan mukaan. Kaikissa tasoluokissa koirat jaetaan viiteen kokoluokkaan säkäkorkeuden perusteella. Agility on sekä koiran että omistajan urheilulaji. Se haastaa ohjaajan fyysisiin suorituksiin, ja koiran kunnosta huolehtiminen tuo myös arkiliikuntaa. Muita koiraharrastuslajeja ovat esimerkiksi toko, rally-toko ja koiratanssi.*

## Suunnittelu ja rakentaminen

Agility vaatii kentän ja esteet. Hyppyesteitä ovat aita, okseri, muuri, rengas ja pituushyppy. Kontaktiesteitä ovat puomi, keinu ja A-este. Muita esteitä ovat pussi, putki ja pujottelu. Esteille on omat sääntönsä, esimerkiksi niiden määrä ja käyttö eri tasoluokissa. Ratatyyppejä ovat agilityrata ja hyppyrata. Hyppyradalla ei ole kontaktiesteitä. Kilpailuradalla voi olla 15–22 estettä ja pituus vaihtelee 100–220 metrin välillä.

Ympärivuotinen harrastaminen edellyttää sisätiloja. Viralliset kisat vaativat 800 m<sup>2</sup> alueen, suositusmitoin 20 m × 40 m. Uudet hallit ovat vähintään 1000 m<sup>2</sup>, jotta niihin mahtuu kisakenttä ja tilaa odottaville. Harjoituksiin riittää 400 m<sup>2</sup>, joten isoissa halleissa voi olla useita kenttiä.

Sopiva harrastuslämpötila on noin 10–15 astetta, joten hallit tehdään puolilämpimiksi. Pohjamateriaalin tulee kestää koirien tassuja kovassakin vauhdissa. Sisähalleissa suositetaan keinonurmea, ulkokentillä kivituhkaa.

Seurat vuokraavat talvikäyttöön tiloja kuten teollisuushalleja, kasvihuoneita tai muita käyttämättömiä tiloja. Kesäkaudella käytössä on yleensä ulkokenttä. Vuokratilat mahdollistavat ympärivuotisen harjoittelun riippumatta jäsenmäärästä. Tiloja vuokrataan kaupungeilta, yrityksiltä, yksityisiltä tai muilta seuroilta.

Vuokrahalli sopii seuroille, jotka järjestävät kilpailuja harvakseltaan ja keskittyvät jäsenten osaamisen kehittämiseen. Se ei vaadi suurta investointia, mutta haasteena voi olla sopivien tilojen löytäminen ja niiden muokkaaminen agilitykäyttöön.

Seurojen omat hallit ovat yleistyneet harrastajamäärien kasvaessa. Ne voivat olla varta vasten rakennettuja tai muokattuja vanhoja tiloja, kuten teollisuushalleja. Hallit ovat usein vuosien suunnittelun ja varainkeruun tulos, ja tukena voi olla pankkilaina tai tukirahoitus. Omat hallit mahdollistavat ympärivuotisen harrastamisen ja





toiminnan keskittämisen. Hallin omistajana voi toimia halliyritys, jonka ainoana osakkaana on agilityseura. Agilitykoulutusta tarjoavat myös yritykset, joilla on omia tiloja.

## Saavutettavuus

Hallien suunnittelussa on huomioitava riittävä autopaikotus, sillä suurin osa harrastajista saapuu omalla autolla. Syynä tähän on koirien ja varusteiden kuljetustarve. Lisäksi agilityhallit voivat usein sijaita julkisen liikenteen kannalta heikommin saavutettavilla alueilla ja palvella laajalta alueelta tulevia harrastajia, mikä voi tarkoittaa pitkiä matkoja ja lisätä henkilöauton käytön tarvetta. Luonnollisesti julkisen liikenteen käyttö tulisi mahdollistaa aina mahdollisuuksien mukaan.

## Kaavoitus

Agilitytoiminta soveltuu asemakaavassa urheilu- ja virkistyspalvelujen alueille. Agilityhalleja voidaan sijoittaa myös alueille, jotka on tarkoitettu palveluille tai työpaikkatoiminnoille. Vanhoista rakennuksista agilityhallitiloiksi muokatut hallit voivat puolestaan sijaita esimerkiksi toimitilarakennusten tai teollisuustoimintojen alueilla. Tärkeää on varmistaa, että tilat mahdollistavat toiminnan sujuvan järjestämisen ja siihen liittyvät käytännön tarpeet.

Kuva 35: Hiekkapohjainen ulkokenttä.

Kuva 36: Agility on vauhdikas urheilulaji. Harjoitukset Kammareenalla.

**Agility on koiran ja ohjaajan yhteinen harrastus, joka tarjoaa fyysistä aktiivisuutta, oppimista ja elämyksiä. Säännöllinen treenaaminen tukee aktiivista elämäntapaa ja vahvistaa koiran ja ihmisen välistä yhteistyötä.**





# Lintubongaus



## Tausta

*Lintuharrastus on tavallisesti lintujen tarkkailua linturetkillä. Retket suuntautuvat esimerkiksi metsiin, puistoihin, peltomaisemiin tai rannoille, mutta myös taajamissa on usein hyviä retkikohteita. Alun perin lintubongauksella tarkoitettiin linturetkä, jonka tarkoituksena oli mennä katsomaan tiedossa olevaa lintuharvinaisuutta oman lajilistan kartuttamiseksi, mutta nykyään termillä tarkoitetaan usein yleisesti lintujen tarkkailua.*

*Retkillä voidaan tarkkailla lintuja, kirjata ylös havaintoja, opetella tunnistamaan eri lintulajeja tai piirtää tai valokuvata lintuja. Myös pönttöjen rakentaminen ja niissä pesivien lintujen seuraaminen, talviruokinta ja lintujen rengastus ovat lintuharrastuksen muotoja. Havaintoja voidaan tehdä eri lintulajeista, lajien määristä tai lajien vaihtumisesta vuodenaikojen mukaan.*

*Lintuharrastaminen sopii monipuolisuutensa vuoksi hyvin erilaisille ihmisille. Harrastaminen voi olla kevyttä liikuntaa ja luonnon tarkkailua lähimetsässä, pyöräilyä peltomaisemissa, kauemmas suuntautuva pidempi retki tai autolla tehty retki, jossa vieraillaan yhdessä tai useammassa lintutornissa.*

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Lintuja voi kohdata ympärivuotisesti lähes kaikkialla, joten harrastaminen onnistuu monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Riippuu lintulajista sekä harrastusmuodosta, mihin kohteeseen kannattaa mennä.

Kevyen liikenteen reitit mahdollistavat sujuvat siirtymiset harrastuspaikkaan häiritsemättä luonnonrauhaa. Kauempana taajamasta sijaitseviin kohteisiin, tulee sijoittaa pysäköintipaikkoja ja merkittäville lintutorneille myös linja-auton pysäköintipaikka, sillä lintutornit ovat kiinnostavia

vierailukohteita koululaisluokille tai muille ryhmille. Huoltopaikat tai nuotiopaikat alueella voivat tukea harrastusta. Retkeilyrakenteita tulee huoltaa ja kunnostaa.

Lintutorneille ja muille lintujen tarkkailuun osoitetuille paikoille tulee olla sujuva ja opastettu reitti. Ainakin joidenkin reiteistä ja lintutorneista tulee sopia liikuntarajoitteisille ja esteettömyydestä tulee olla saatavilla tietoa.

## Ympäristö ja suunnittelu

Linnustolle tyypillisesti otollisimpia ympäristöjä ovat saaristot, matalat merenlahdet, rehevät järvet, kosteikkoiset alueet, laajat aapasuot sekä vanhat metsät. Sopivia alueita ovat myös esimerkiksi lintujen muuton aikaiset levähdysalueet ja soidensuojelualueet. Muutontarkkailun harrastaminen on otollisinta korkeilla maastonkohdilla, niemenkärjissä tai muuttolinjoilla sijaitsevista lintutorneista.

Lintujen tarkkailu on otollisinta korkealta. Lintutornin perustamista kannattaa suunnitella alueelle, jos paikka on linnustoltaan tai suojeluarvoltaan merkittävä, se kerää muuttolintuja tai pesiviä lintuja, se on helposti saavutettavissa tai jos paikka on muutoin suosittu.

Torni tulisi sijoittaa sellaiselle paikalle, josta voi helposti havaita kohteen häiritsemättä lintuja. Ympäristöä tulee hoitaa tavalla, joka estää puuston ja kasvillisuuden kasvamisen näköesteeksi. Tornin sijoittelussa tulee huomioida myös se, että lintuja pyritään tarkkailemaan pääsääntöisesti myötävalon puolelta.

Reittien ei tule kulkea keskeisen pesimäalueen tai levähdysalueen läpi tai niiden ohi lähietäisyydeltä. Kasvillisuus tai jopa aitarakenteet voivat madaltaa liikkumisesta aiheutuvaa haittaa. Laadukkaat retkeilyrakenteet kuten pitkospuut voivat ohjata liikkumista tietyille reiteille. Häiriöherkillä alueilla reitit lintutorneille tulee toteuttaa erillisenä edestakaisin kulkevana pistona, jotta voidaan hillitä alueen ruuhkautumista ja muuta käyttöä esimerkiksi lenkkeilyssä. Reitti lintutornille voi kuitenkin olla pistomainen osa etäämpänä kulkevaa kiertävää reittiä.

Lintutornit voivat olla kooltaan ja muodoltaan hyvin erilaisia. Niiden rakennustapa sekä muoto riippuvat paikasta, käyttäjien määrästä sekä tarkkailtavasta kohteesta. Lintutornit palvelevat myös muita luontoharrastajia ja retkeilijöitä, jotka eivät suoraan ole kiinnostuneita linnuista. Retkeilyrakenteiden tulee sopia koululuokkien vierailuun ja opetustilanteisiin, jos lintutorni sijaitsee lähellä koulua.



## Kaavoitus

Lintuharrastaminen onnistuu monenlaisissa ympäristöissä. Erilaiset viher- ja virkistysalueet sekä taajamien laitamilla sijaitsevat "joutomaat" tarjoavat hyviä mahdollisuuksia lintujen tarkkailuun. Myös taajamien ulkopuoliset metsä- ja peltoalueet voivat toimia erinomaisina retkikohteina lintuharrastajille.

Erityisesti maakuntakaavoissa tulee huomioida luonnonsuojelun toteutuminen ja lintujen muuttoreittien, lepopaikkojen ja muiden lintujen kannalta merkittävien alueiden säilyminen. LUO-aluemerkinnällä voidaan osoittaa tärkeimpiä alueita. IBA-alueet, FINIBA-alueet sekä MAALI-alueet tulee huomioida kaavoituksessa. IBA-alueet (Important bird and biodiversity areas) ja FINIBA-alueet kattavat Suomen tärkeät lintualueet. MAALI-alueet ovat maakunnallisesti tärkeitä lintualueita.

Lintuharrastaminen onnistuu monilla erilaisilla viher-, virkistys- ja luonnonalueilla, joten yleispiirteisessä suunnittelussa on tärkeää varmistaa, että alueverkosto sisältää riittävästi sekä suojelualueita (SL) että virkistysalueita (esimerkiksi VL – lähivirkistysalue ja V – virkistysalue). Näiden aluevarausten kautta voidaan turvata lintuharrastukselle soveltuvat ympäristöt. Yksityiskohtaisemmassa suunnittelussa huomio

Kuva 37: Lintutorni Oulun Hietasaaressa.



kiinnittyy konkreettisiin ratkaisuihin, kuten retkeilyrakenteisiin (lintutornit, piilokojut, pitkospuut) sekä turvallisiin ja selkeästi osoitettuihin reitteihin. Kaavoihin tulee merkitä pysäköintialueet ja käytettävät kulkureitit sekä tarvittaessa myös nuotiopaikat ja muut lintuharrastusta tukevat rakenteet.



Kuva 38: Lintutornin päältä on pitkät näkymät.



# Lähikalastusalue

## Tausta

*Kalastus on suosittu harrastus, virkistyskeino ja yhteisen ajan viettämisen tapa. Suomen järvet, meri, lammet ja joet tarjoavat monipuolisia elämyksiä harrastuksesta kiinnostuneille. Kalastukseen liittyy perinteitä ja se on osa paikalliskulttuuria. Yhä suurempi osa kalastajista asuu suurissa taajamissa ja kalastus kaupunkiympäristöissä on yleistynyt.*

*Katukalastuksella tarkoitetaan urbaanissa ympäristössä, lähellä taajamia, helpossa maastossa tapahtuvaa kalastamista. Katukalastus sopii monen ikäiselle ihmiselle, myös lapsille, sillä kalastuspaikat sijaitsevat lähellä, ovat helposti saavutettavissa ja turvallisia paikkoja kalastaa.*

*Lähikalastuksen olosuhteiden parantaminen tarkoittaa saavutettavuuden parantamista, esteiden poistamista rannoilta sekä opasteiden lisäämistä.*

## Saavutettavuus

Kalastusta harrastetaan pääasiassa siellä, missä se on mahdollista, kalansaaliin ja vesistön olosuhteiden puitteissa. Hyvä kalastuspaikka on saalisvarma, tunnettu ja turvallinen. Vapaa-ajan kalastaminen painottuu helposti saavutettaville ja lähellä asutusta sijaitseville paikoille.

Taajamissa kalastuspaikkojen saavutettavuus syntyy julkisen liikenteen sekä kevyen liikenteen mahdollisuuksista. Pysäköintimahdollisuudet ovat tärkeitä suosituilla kalastuspaikoilla sekä kauempana sijaitsevilla kohteissa.

Kalastuspaikkojen esteettömyys tulee huomioida erityisesti suosituilla kalastuspaikoilla, jotta harrastus olisi mahdollista myös toimintarajoitteisille. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi esteettömien laitureiden rakentamista. Esteettömät paikat sopivat hyvin myös esimerkiksi lapsien kalastuspaikoiksi.

## Ympäristö ja suunnittelu

Kalastusta harrastetaan ranta-alueilla, jotka koostuvat vesistöihin rajautuvista viher- ja virkistysalueista, silloista tai kaduista. Rauhallinen ympäristö ja hiljainen äänimaailma koetaan tyypillisesti miellyttävämmiksi paikoiksi kalastaa.

Kalastuksessa voidaan hyödyntää olemassa olevia rakenteita kuten laitureita ja rantamuureja ja tarpeen vaatiessa niitä voidaan myös rakentaa. Kalastaminen on sujuvinta lähellä veden pinnan tasoa. Yleisesti T:n muotoinen laituri on toimiva ratkaisu kalastamiseen. Laiturin kaiteen korkeus voi olla säädettävä lapsille tai pyörätuolissa liikkuvalla sopivaksi. Syvän veden (vähintään 5–6 m syvä) tulisi olla joko suoraan laiturin alla tai vähintään heittoetäisyyden päässä. Hyvä kalastuspaikka on usein salmi ja muut virtauspaikka, joissa veden virtaus pitää pohjan siistinä. Louhikkoiset sillanalukset ovat usein haastavia.

Yleisen kalastusalueen tai esimerkiksi kalastuslaiturin ei tule sijaita esimerkiksi uimarannan välittömässä läheisyydessä tai muussa paikassa, jossa kalastus voi aiheuttaa häiriötä tai vaaraa. Esimerkiksi pohjaan jäänyt koukku ei saa aiheuttaa vaaraa vesialueen muulle käytölle.

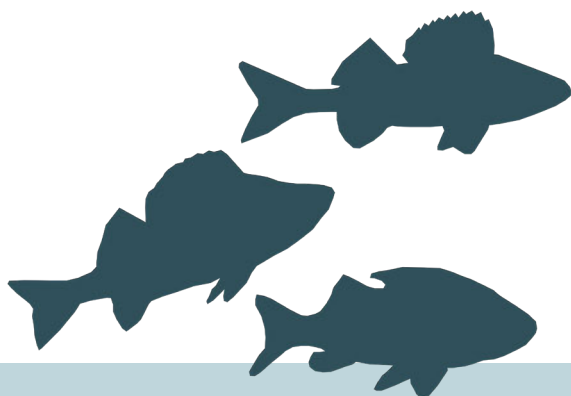
Venepaikat ja veneenlaskupaikat, varastorakennukset sekä esimerkiksi nuotiopaikat voivat tukea kalastusharrastusta ja mahdollistaa kalastuksen myös veneestä. Jätehuolto, käymälät, tulipaikat tai kalankäsittelypöydät voivat tehdä kalastusharrastuksesta vielä sujuvampaa.

Suosituilla kalastuspaikoilla infotauluilla tulee ilmoittaa oleellista tietoa mm. alueen kalastussäännöistä, pyyntimitoista ja kieltoalueista. Kalastukseen liittyvä tieto on keskeistä harrastuksen turvallisuuden ja kestävyyskannalta.

Vesiä sekä elinympäristöjä voidaan kunnostaa, jotta kalakannat ja kalastuspaikat pysyvät houkuttelevina.

## Kaavoitus

Alue, joka on tarkoitettu säilytettäväksi vesialueena, osoitetaan kaavassa vesialueeksi. Tarkemmilla määräyksillä voidaan ohjata myös vesialueen rakentamista tai suojelua. Kaavoituksen yhteydessä on lisäksi tärkeää tunnistaa kalastuksen kannalta keskeiset paikat ja varmistaa, että kalastukseen soveltuvat vesialueet osoitetaan ja säilytetään vesialueina. Myös rantojen käytön ohjauksessa tulee







huomioida kalastuksen tarpeet.

Kalastusta voidaan harrastaa monilla alueilla eikä itse kalastuspaikalle ei tarvita erillistä kaavamerkintää.

Luonnonsuojelualueilla eli SL-merkityillä alueilla saa tyypillisesti kalastaa, ellei alueella ole voimassa kalastuskieltoa. SL- alue voi kuitenkin rajoittaa erillisten rakenteiden rakentamista.

Venesatamat voivat sisältyä maakuntakaavassa tai yleiskaavassa virkistysalueisiin ja erillistä merkkiä voidaan käyttää, jos venesatamalla on erityinen merkitysseudullisille veneilyverkostoille. Venesatamat tai venevalkamat merkitään erillisellä merkillä asemakaavoihin. Laitureille voidaan lisäksi antaa erillisiä ohjeita ja osoittaa paikkoja, joihin niitä saa rakentaa. Myös veneväylät voidaan merkitä kaavoihin.

Kuva 39: Kalastuspaikka Oulun jokisuistossa.



**Kalastus kuuluu myös kaupunkiin!**

**Katukalastus on kaupunkiympäristössä tapahtuvaa kalastamista, joka hyödyntää helposti saavutettavia ja turvallisia ranta-alueita, siltoja ja laitureita. Se mahdollistaa kalastuksen harrastamisen lähellä asutusta ja sopii eri-ikäisille kalastajille.**



# Lähiliikuntapaikka

## Tausta

*Lähiliikuntapaikkaa ei ole Suomessa määritelty yksiselitteisesti, ja sille löytyy useita erilaisia määritelmiä. Tässä yhteydessä lähiliikuntapaikka-käsitteellä tarkoitetaan nimensä mukaisesti lähellä sijaitsevaa liikuntapaikkaa. Lähiliikuntapaikka on yhden tai useamman liikuntapaikan toiminnallinen kokonaisuus, jolle on ominaista, että se:*

- sijaitsee asutuksen välittömässä läheisyydessä
- on helposti saavutettavissa turvallisten liikenneyhteyksien päässä
- on suunniteltu niin, että se soveltuu laajoille käyttäjäryhmille
- tarjoaa mahdollisimman vapaan käytön ilman vuorojenvarausjärjestelmää
- on vapaa käyttömaksuista tai että käyttömaksut ovat alhaiset

## Saavutettavuus

Lähiliikuntapaikan saavutettavuus riippuu yhdyskuntarakenteen tiheydestä. Tiheässä kaupunki- ja taajamaympäristössä yli 500 metrin etäisyys voi olla esimerkiksi alakoululaisille liian pitkä, kun taas haja-asutusalueilla lähiliikuntapaikka voi tavoittaa aktiivisia käyttäjiä kilometrien päästä. Hyvä saavutettavuus on kaikesta huolimatta yksi lähiliikuntapaikan keskeisimmistä ominaisuuksista, ja siihen tulee kiinnittää erityistä huomioita kunkin paikan lähtötilanteen ja ominaispiirteiden mukaisesti.

## Lapset ja nuoret

Pienet lapset leikkivät mieluummin lähellä kotia, kun taas vanhemmat lapset liikkuvat kauempana sijaitseville monipuolisemmille leikkipaikoille. Tyypillisiä paikkoja ovat kerros- ja rivitalojen piha-alueet, koulujen ja päiväkotien pihat, leikkipuistot sekä uimarannat. Hyvä saavutettavuus kävellen, pyörällä, potku- tai skeittilaudalla houkuttelee lapsia ja nuoria käyttämään lähiliikuntapaikkaa.

Turvallisuudessa on huomioitava leikkipaikalle saapumisen reitti, ympäristö, itse leikkipaikka ja sen laitteet. Turvallisuutta lisäävät myös suojat auringolta, tuulelta ja sateelta sekä riittävä valaistus pimeään aikaan.

Saavutettavuuden ohella motivoiva toiminta vaikuttavat keskeisesti lähiliikuntapaikan suosioon. Lähiliikuntapaikkojen vapaa-ajan käyttö vähenee teini-ikässä ja siksi suunnittelussa tulee ottaa nuoria mukaan, jotta heidän kiinnostuksensa toimintamahdollisuuksiin tulee huomioituksi.

## Ikääntyneet

Ikäihmisille suunnattujen lähiliikuntapaikkojen tulee sijaita lähellä asuinpaikkaa, sillä liikkuminen voi olla hitaampaa ja rajoittuneempaa. Hyväkuntoisenkin ikäihmisen liikkuminen rajoittuu noin kahden kilometrin kävelymatkaan kerrallaan. Lähiliikuntapaikkoja voidaan sijoittaa asuinkortteleiden sisälle, asuinalueiden liepeille sekä kaupungin keskustoihin hyvien kulkuyhteyksien varrelle.

Lähiliikuntapaikan tulee tukea rauhallista etenemistä, tarjota levähdyspaikkoja ja olla helposti hahmotettava. Ikäihmisille voidaan suunnitella

## Käyttäjärühmäkohtaisia huomioita





helppokulkuinen ulkoilupolku, jonka varrella on kaide ja tasaisin välimatkoin levähdyspenkkejä. Seuraava levähdyspaikka tulee nähdä jo edelliseltä, ja niiden näkymät kannattaa suunnitella miellyttäväksi. Pohjan tulee olla tasainen, luistamaton ja riittävän kova (esim. asfaltti tai laatoitus). Liikkumista helpottavat myös riittävät kontrastit (esim. kirkkaan keltaiset penkit) ja häikäisemätön valaistus. Talvella reittien kunnossapitoon tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Turvallisuuden näkökulmasta suunnittelussa on tärkeää kiinnittää huomiota teiden ylitysten määrään ja toteutustapaan, sekä siihen, miten eri käyttäjäryhmät liikkuvat alueella. Käyttäjävirtoja voidaan ohjata esimerkiksi erilaisten pinnoitteiden ja muiden suunnitteluratkaisuiden avulla. Erityisesti nopeavauhtiset polkupyörät voivat aiheuttaa turvattomuuden tunnetta, jos ne liikkuvat samoilla reiteillä ikääntyneiden kanssa, joten reittien erottelu ja selkeä ohjaus ovat keskeisiä turvallisuuden parantamiseksi.

## Esteettömyys

Esteettömyys on tärkeää: esimerkiksi asfaltilla, nurmella tai kumipinnoitteella liikkuminen on mahdollista pyörätuolilla tai muilla apuvälineillä. Esteetön ulkoilu ympäristö soveltuu kaikille käyttäjäryhmille.

## Ihanteellinen lähiliikuntapaikka on:

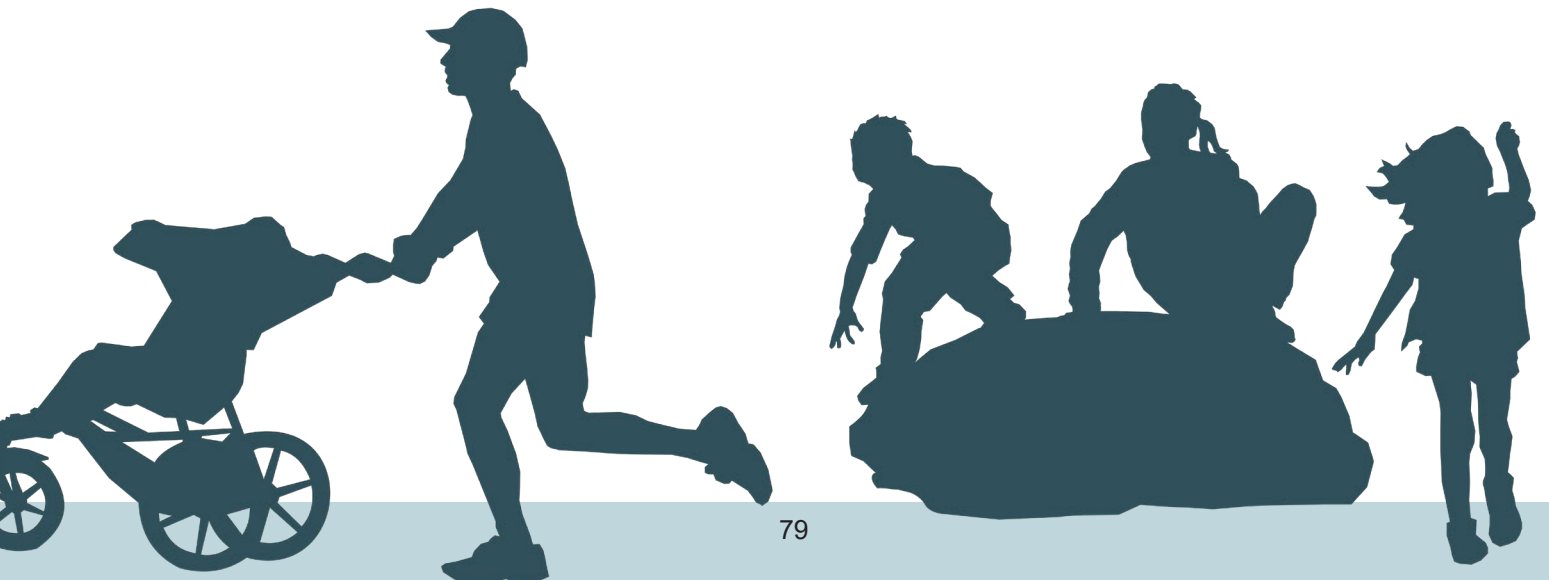
- Monikäyttöinen
- Vapaasti käytettävissä
- Ympäri vuotinen
- Pienimuotoinen
- Mitoitukseltaan vapaa
- Rakennusteknisesti helppo
- Huoltovapaa tai helppohoitoinen
- Osallistuvaan suunnitteluun perustuva
- Saavutettavissa kotiovelta
- Puku- ja pesutiloja ei tarvita
- Käyttäjälle maksuton
- Ympäristöön sulautuva
- Kaikille ikäryhmille sopiva

## Tarjoumat

Lapsille lähiliikuntapaikkojen tulee tarjota tiloja ja välineitä, jotka tukevat motoristen perustaitojen kehittymistä sekä mahdollistavat monipuolisen ja leikinomaisen toiminnan.

Nuorille tärkeää on, että ympäristö kannustaa omatoimiseen tekemiseen ja tarjoaa tilaa sosiaaliselle vuorovaikutukselle, kuten toisten kohtaamiselle ja yhdessäololle.

Ikääntyneille lähiliikuntapaikan mahdollistaa liikuntakyvyn mukaisen, turvallisen ja mielekkään liikkumisen.





# Melontarakenteet

## Tausta

*Melonta on monipuolinen harrastus, joka sopii eri-ikäisille ja tarjoaa mahdollisuuden liikkua luonnossa yksin tai yhdessä. Lajimuotoja ovat muun muassa virkistys-, kunto- ja retkimelonta sekä kilpalajit kuten koskimelonta ja ratamelonta. Melontaseurat tarjoavat välineiden säilytystä ja järjestävät kursseja ja retkiä, mikä tukee harrastuksen saavutettavuutta ja yhteisöllisyyttä.*

*Melonta jakautuu retki-, virkistys-, kunto-, koski- ja jokimelontaan. Retkimelonnassa yhdistyvät retkeily ja melonta kymmenistä satoihin kilometreihin ulottuvalla reitillä. Virkistysmelonta on matkailijalle suunnattua jonkun muun tuotteen ohessa tarjottavaa melontaa luontoon tutustuen. Kuntomelonnassa keskitytään fyysisen kunnon ja suorituskyvyn parantamiseen ja ylläpitämiseen. Koski- ja jokimelonnassa on useita eri muotoja, kuten pujottelu, koskisyöksy tai freestyle.*

*Tässä ideakortissa käsitellään melontaan liittyviä keskeisiä suunnittelunäkökulmia sekä harrastamista tukevia rakennettuja elementtejä ja palveluita. Melontareittien suunnittelua käsitellään tarkemmin sivuilla 44-45.*

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Melontalaiturit ja varastot tulee sijoittaa harkitusti, ottaen huomioon tuuli, aallokko, melu ja vesiliikenne. Vesistön ominaisuudet, kuten syvyys ja virtaukset, vaikuttavat käyttökelpoisuuteen. Kohteen tulee olla saavutettavissa eri kulkumuodoilla, ja rakenteiden on oltava esteettömiä. Ranta-alueen tulee olla loivasti syvenevä ja riittävästi valaistu. Pelastustiet ja valvottavuus ovat osa turvallista kokonaisuutta.

## Rakentaminen

### Laiturit

Melontalaitureiden ja varastojen suunnittelussa korostuvat turvallisuus, kestävyys ja ympäristöön sopeutuvuus. Laiturit voidaan toteuttaa kiinteinä tai ponttonirakenteisina, ja niiden tulee kestää tuulen ja aallokon vaikutukset. Veden vähimmäissyvyyden tulisi olla 0,8 metriä, ja laiturin korkeus on 10-30 senttimetriä vedenpinnasta, jotta kajakkiiin pääsy on sujuvaa. Laiturin leveys vaihtelee käyttötarkoituksen mukaan, mutta sen tulisi olla 2–3 metriä. Pituus määräytyy käyttäjämäärän mukaan.

Laituriin voidaan tehdä kajakin levyinen lovi, joka helpottaa kajakin asettamista paikoilleen myös aallokossa. Rakenteissa ei saa olla ulokkeita, pystytolppia tai muita osia, joihin voi kompastua tai jäädä kiinni. Talvisäilytystä vaativille rakenteille tulee suunnitella erillinen säilytyspaikka.



### Varastorakennukset

Melontavaraston sijoituspaikka tulee olla lähellä rantaa, mieluiten 20–35 metrin etäisyydellä. Varastotilat ovat yleensä lämmitettömiä ja niissä käytetään oksa- tai lokerohyllyjärjestelmiä, joissa kajakit säilytetään kulkuasennossa. Säilytysjärjestelmissä on huomioitava kaluston mitoitukset, ja tilojen tulee olla riittävän leveitä, jotta kajakkien siirtely onnistuu ilman kolhuja. Ovilleveyden tulee olla vähintään 1,2 metriä ja korkeuden 2,75 metriä, jotta kajakkeja voidaan kantaa myös pystyasennossa.

Varastosta laiturille johtavan reitin tulee olla mahdollisimman suora ja esteetön. Meloille ja airoille tarvitaan pystyasentoon soveltuva säilytystila. Lisäksi varastoon tulee varata tilaa muille varusteille, kuten melontaliiveille, kypärille, huoltovälineille ja ensiaputarvikkeille. Tilojen muuntojoustavuus ja mahdollisuus laajentamiseen on hyvä huomioida jo suunnitteluvaiheessa.

### Muut toiminnot

Varastojen yhteyteen voidaan sijoittaa myös pukeutumistiloja, wc-tiloja, toimisto- tai kahvilapalveluita. Sisäänkäyntien tulee olla ulkokautta saavutettavia. Melontarakenteet voidaan yhdistää myös muihin palveluihin, kuten avantouintiin tai kuntosalitoimintaan, jolloin tilat saadaan ympärivuotiseen käyttöön ja kustannuksia voidaan jakaa.



Varastojen ulkopuolelle on hyvä sijoittaa kajakkipukit kuivausta varten. Mikäli alueella järjestetään melontakursseja, piha-alueelle kannattaa varata nurmialue kuivaharjoitteluun. Pysäköintialueet tulee suunnitella niin, että kaluston kuljetusautot ja trailerit pääsevät lähelle säilytystiloja. Maisemalliset ja meluhaitat tulee huomioida pysäköinnin sijoittelussa, jotta luontokokemus säilyy miellyttävänä.

## Ympäristö ja luontokokemus

Melonta on myös luontokokemus, joten rakenteet tulee sijoittaa siten, että ne tukevat elämyksellisyyttä. Kajakkien kuivaustelineet ja harjoittelualueet lisäävät käytettävyyttä. Pysäköintialueet tulee suunnitella maisemaa ja melua kunnioittaen. Rakenteiden sijoittelussa ja materiaalivalinnoissa korostuu kestävyys ja maisemallinen sopeutuvuus.

## Kaavoitus

Kun melontalaiturille tai -varastolle tehdään aluevaraus kaavoituksen yhteydessä, tulee erityisesti huomioida rantamaiseman näkymät ja alueen ominaispiirteet. Rakentaminen tulee sovittaa ympäristöön hienovaraisesti, ja rakennusten tai rakennelmien korkeusasemiin, muotoon, väriin ja materiaaleihin on kiinnitettävä huomiota. Alueidenkäyttölaki edellyttää ranta-alueille rakentaessa asemakaavaa tai rakentamista ohjaavaa yleiskaavaa. Rakentamisen säädökset vaihtelevat kunnittain, ja suunnittelualueen sijainti alue- ja yhdyskuntarakenteessa vaikuttaa rakentamisen tavoitteisiin.



Kuva 40: Laituri sakara-osilla, jotka helpottavat kajakin paikoillaan pysymistä.

Kuva 41: Matalat kajakkipukit.

## Esteettömyys

Melonta soveltuu monille liikuntarajoitteisille, ja siksi esteettömyys tulee huomioida suunnittelussa mahdollisimman hyvin. Rakenteiden, kuten laiturien ja kulkureittien, tulee tukea turvallista ja sujuvaa pääsyä vesille myös apuvälineitä käyttäville henkilöille.

**Melonta tarjoaa elämyksellisen tavan liikkua luonnossa, kehittää kuntoa ja kokea vesistöjen maisemat läheltä. Hyvin suunnitellut rakenteet ja palvelut tekevät lajista saavutettavan ja turvallisen kaikenikäisille.**





# Pihakuntoilu

## Tausta

*Taloyhtiöiden piha-alueet tarjoavat mahdollisuuden lisätä kuntoliikuntaa erityisesti alueilla, joilla julkiset liikuntapaikat ovat kaukana. Pihoille voidaan suunnitella monipuolisia toimintoja, jotka houkuttelevat eri-ikäisiä asukkaita liikkumaan ja viettämään aikaa ulkona.*

## Vinkkejä suunnitteluun ja rakentamiseen

Pihojen suunnittelijat voivat vaikuttaa merkittävästi asukkaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Asukkaiden toiveet kannattaa huomioida suunnittelussa. Pihoille voidaan sijoittaa ulkokuntoiluvälineitä, jotka palvelevat eri-ikäisiä käyttäjiä. Jos välineet eivät sovellu lapsille, ne tulee erottaa leikkipaikoista ja varustaa selkeillä käyttöohjeilla. Leikkipaikat ja pelialueet voivat toimia myös muiden asukkaiden liikuntaympäristöinä, esimerkiksi koripallokorit ja pingispöydät voivat innostaa kaikenikäisiä.

Arkiliikuntaa voi lisätä myös viljelylaatikoilla ja pienviljelypalstoilla. Kasvien hoitaminen tuo liikettä

arkeen. Mielenkiintoiset kulkureitit, monipuolinen kasvillisuus ja laadukkaat materiaalit lisäävät viihtyvyyttä ja aktiivisuutta. Piha voi toimia myös etätyön taukopaikkana tai kohtaamispaikkana. Hyvin suunniteltu piha houkuttelee ulkoilemaan ja tukee yhteisöllisyyttä.

## Kaavoitus

Pihojen liikuntakäyttö voidaan huomioida jo kaavoitusvaiheessa. Tontin tehokkuus ja pysäköintiratkaisut vaikuttavat pihojen käyttömahdollisuuksiin. Kaavoituksessa tulee jättää tilaa liikuntaan kannustaville toiminnoille ja asukkaiden omille ideoille. Kaavoitusprosessin aikana on tärkeää ottaa huomioon asukkaiden toiveet koskien liikuntamahdollisuuksia

Kaavamerkintä AH tarkoittaa asumista palvelevaa yhteiskäyttöistä korttelialuetta. Leikki- ja oleskelualueet voidaan osoittaa merkinnällä le, ja piha-alueet voidaan tarvittaessa merkitä myös istutettavina alueen osina. Kaavoituksessa tulee mahdollistaa yhteydet laajempiin virkistysalueisiin ja olemassa oleviin liikuntapaikkoihin.

**Kun kuntoliikuntaa  
tukevat välineet sijoitetaan  
osaksi arjen ympäristöä,  
kuten asuinkorttelin pihaa, ne  
madaltavat kynnystä liikkua  
ja tekevät hyvinvoinnista  
saavutettavampaa kaikille.**







## Esimerkki: kuntoliikuntavälineet pihaille

- Kehonpainoharjoitteluvälineet (esim. leuanvetotanko, dippiteline, nojapuut)
- Tasapainoradat ja -laatat tai muut tasapainoharjoitteluvälineet
- Kuntoporraskoneet ja korokkeet
- Kiipeilytelineet ja -verkot
- Kevyet venyttely- ja liikkuvuusvälineet
- Pienpelikentät (esim. koripallo, jalkapallo, salibandy)
- Parkour-rakenteet
- Skeittielementit tai skuuttialueet
- Leikkivälineet, jotka tukevat motorisia taitoja
- Pyöräilyrata
- Pulkkamäki tai mäenlaskupaikka talvikäyttöön
- Kaivupaikat ja hiekkaleikkialueet

## Käyttäjakohtaisia huomioita

### Lapset

Pihoilla on usein leikkipaikkoja, jotka tukevat lasten fyysistä aktiivisuutta ja leikkiä. Tärkeää on, että alueet ovat turvallisia ja helposti valvottavissa aikuisilta.

### Aikuiset

Etätyön yleistyessä myös työikäisten tarpeet korostuvat. Pihoilla on hyvä olla mahdollisuuksia lyhyisiin taukoliikuntahetkiin, kuten kuntoiluvälineitä tai tilaa venyttelylle.

Aikuisille suunnattu liikuntapaikka kannattaa sijoittaa lasten liikuntapaikan läheisyyteen, jotta liikunta ja lasten leikkien valvonta onnistuvat samanaikaisesti.

### Ikäihmiset

Vanhemmalle väestölle suunnattuja kuntoilumahdollisuuksia voi puuttua taloyhtiöiden pihoilta, vaikka niille on kysyntää.

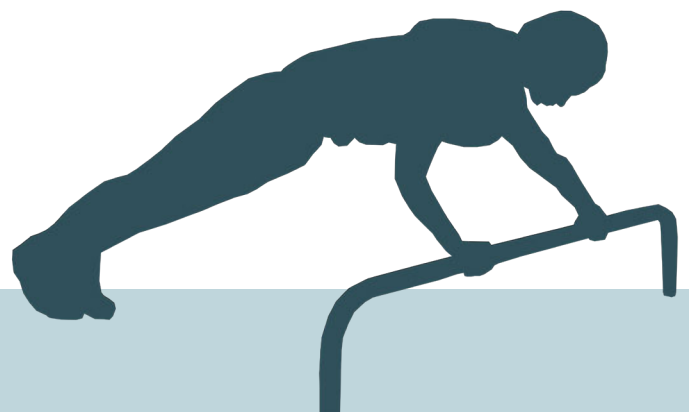
Esteettömyys ja selkeä reittien jäsentely ovat erityisen tärkeitä turvallisen liikkumisen kannalta. Tasoerot tulee suunnitella niin, etteivät ne rajoita käyttöä. Levähdyspaikat ja hyvä valaistus lisäävät turvallisuutta ja käyttömukavuutta.

### Kaikki käyttäjät

Piha-alueen tulee olla hyvin valaistu ja turvallinen. Ajoneuvoliikenne on erotettava selkeästi muista toiminnoista. Kuntoiluvälineiden kunnossapidosta on huolehdittava tapaturmien ehkäisemiseksi.

Kuva 42: Kuntoiluvälineiden sijasta pihalle voidaan sijoittaa esimerkiksi iäkkäämmälle väestölle suunnattuja motorisia taitoja ylläpitäviä laitteita, kuten on Caritas-puistossa on tehty

Kuva 43: Taloyhtiön piha-alueelle sijoitettu ja kuntoiluvälineitä.



# Pulkkamäet

## Tausta

*Pulkkamäenlasku on yksi suosituimmista ulkoiluunmuodoista. Alle 12-vuotiaista lähes jokainen ja yli 15-vuotiaista suomalaisista 24 prosenttia laskee vuosittain mäkeä pulkalla. Mäenlasku on erinomainen perheliikuntamuoto. Pulkkailu on perinteinen talvilaji ja monille tuttu harrastus lapsuudesta. Sitä on helppo harrastaa, ja se sopii monen ikäisille. Useimmiten pulkkamäessä viihtyvät lapsiperheet, koululais- ja päiväkotiryhmät sekä kaveriporukat.*

*Pulkkailun tulisi olla helppoa, monimuotoista ja turvallista. Se mielletään yhteisölliseksi lajiksi, ja sen tarkoituksena on useimmiten vain pitää hauskaa ja reippailla talvisessa ulkoilussa. Pulkkailessa tulee kiivettyä mäen päälle useita kertoja, jolloin tulee myös kuntoiltua lähes huomaamatta. Mäkien, temppujen ja esteiden kasvaessa voidaan puhua myös laskettelutyylisestä pulkkailusta.*

*Kesällä pulkkailumahdollisuus voi löytyä hiekkamontusta, hyppymäkien tekonurmimatoilta tai kostealta nurmelta. Silloin pulkkamäkeä voi käyttää myös esimerkiksi juoksuharjoittelun tukena.*

## Mäenlaskuvälineet

Liukuri ja pulkka ovat yleisimmät laskuvälineet. Mäkeä voi laskea myös erilaisilla kelkoilla ja traktorin sisärenkaita muistuttavilla niin sanotuilla lumidonitseilla. Kesän mäenlaskuvälineinä voi käyttää polvilautaa eli kneeboardia, jossa on levennetyt osat polvia ja kenkiä varten. Polvilaudan voi sitoa myös moottoriveneen perään. Pulkkamäkien yhteydessä voi olla tarvetta ylläpitovälineiden varastoiselle.

## Sijainti

Pulkkamäen tulee sijaita yhdyskuntarakenteessa siten, että se on mahdollisimman helposti saavutettavissa. Pulkkamäen on hyvä sijaita lähellä lähellä käyttäjiä. Pulkkamäki voidaan rakentaa muiden talviliikuntapaikkojen, kuten esimerkiksi hiihtolatujen, luistelukentän tai laskettelukeskuksen yhteyteen.

Pohjoisrinteen pulkkamäkiä aurinko ei pääse yhtä nopeasti sulattamaan, mutta ne ovat usein kylmiä ja viimaisia. Laskijan näkökulmasta aurinkoisempaan

**Mäet tarjoavat monipuoliset liikuntaolosuhteet eri-ikäisille ja -tasoisille liikkujille. Talvella mäet toimivat pulkkailuun tai vaikka lumilautailijoiden hyppypaikkoina. Kesäkaudella mäkiä voidaan hyödyntää juoksu- ja kävelyharjoittelussa tai maasto- ja alamäkipyöräilytekniikan harjoitteluun. Mäkimaasto voi toimia myös monipuolisena leikkipaikkana.**





ilmansuuntaan on houkuttelevampaa pulkkailla. Pulkkamäen voi sijoittaa myös lähelle jäähallia, joista mäelle saadaan jäähilettä luonnonlumien ollessa vähissä.

Jos pulkkamäki sijaitsee kauempana asutuksesta, myös autopaikkojen sijoitus tulee huomioida. Kulkureittien, kuten lenkkipolun tai talvella hiihtoladun varrella sijaitseva pulkkamäki lisää sen saavutettavuutta. Pulkkamäkeä ei tulisi sijoittaa vilkkaasti liikennöidyn väylän viereen. Ihanteellista on, että pulkkamäki sijaitsee turvallisella alueella lyhyen matkan päässä asutuksesta, jolloin vanhemmat uskaltavat päästää lapsensa pulkkailemaan keskenään.

Alueilla, joilla on vaihtelevia maastonmuotoja, pulkkamäkiä syntyy usein myös spontaanisti, eikä niitä varsinaisesti suunnitella etukäteen. Kaavoituksessa ja suunnittelussa on hyödyllistä tunnistaa tällaiset spontaanisti muodostuvat rinnealueet ja tarvittaessa ohjata erityisesti suosituimpien mäkien turvallista käyttöä.

## Pulkkamäkityypit

Kaikki pulkkamäet ovat erilaisia. Tasaisemmilla alueilla, joissa ei ole pulkkamäelle ilmeistä paikkaa, voidaan pulkkamäki tehdä rakentamalla ja muokkaamalla tasamaata mäeksi, esimerkiksi talojen yhteispihoille tai puistoihin. Pulkkamäki tasamaalle voidaan rakentaa myös aurauslumia hyödyntäen, jolloin mahdollisesti likaista tai saastunutta aurauslunta käytetään mäen täytteenä ja muotoilemiseen. Lopuksi mäki päällystetään puhtaalla lumella. Mäen ei tarvitse olla suuri palvelukseen jo pienimpiä käyttäjiä. Myös soramonttu voi toimia talvella pulkkamäkenä, kunhan lumi pysyy siinä paikoillaan ja mäki saadaan rakennettua turvallisesti. Pitkään ja leveään mäkeen voi rakentaa lumivalleilla erotettuja lasku-uria ajamalla moottorikelkalla tai lumikissalla U-muotoiset kaistat. Tällaisia lumiliukumäkiä on muun muassa Kanadassa.

## Turvallisuus

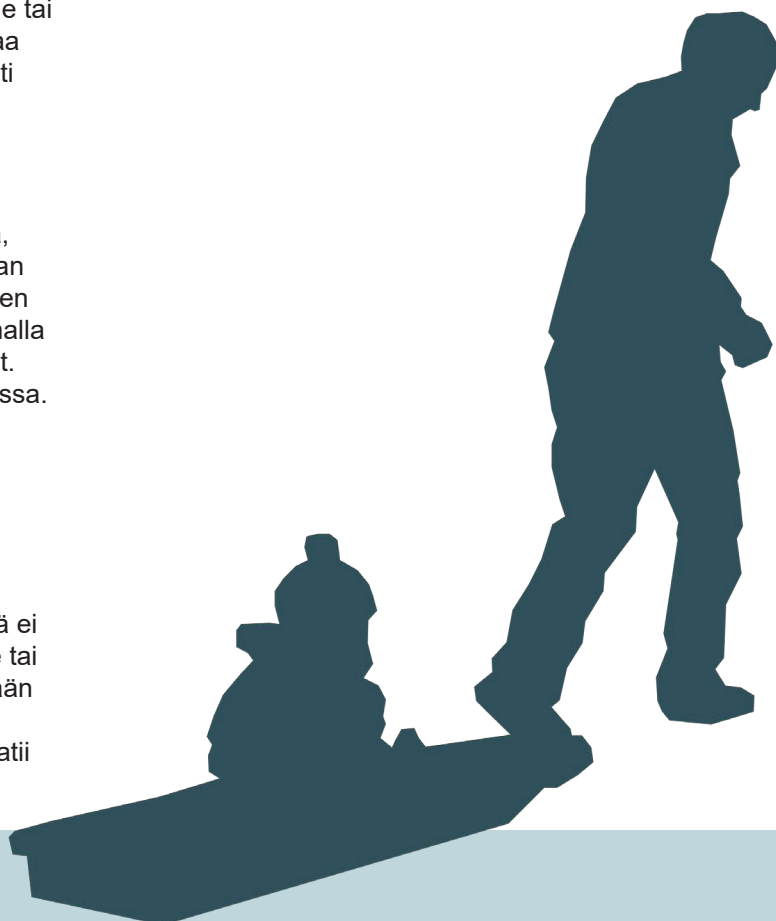
Pulkkamäen suunnittelussa ja rakentamisessa on otettava huomioon kuluttajaturvallisuuslain huolellisuus- ja informointivelvoitteet. Pulkkamäkeä ei saa sijoittaa siten, että se vie esimerkiksi autotielle tai muuhun vaaralliseen paikkaan. Mäessä ei myöskään saa olla esteitä tai yhtäkkisiä pudotuksia. Yleiseen käyttöön tarkoitetun pulkkamäen rakentaminen vaatii palvelun tarjoajan kirjallisen ilmoituksen kunnan

valvontaviranomaiselle ja turvallisuusasiakirjan laadinnan.

Mäen alla ja ympärillä tulee olla hyvin tilaa, jotta laskijat eivät törmäile toisiinsa tai ohikulkijoihin. Turvallisuutta voi parantaa luomalla laskemiselle ja nousemiselle erilliset alueet. Tällöin mäessä tulee olla myös ohjeet käyttäjille, mikäli alueet nousulle ja laskulle eivät ole itsestään selviä. Pulkkamäen vauhtia voidaan hallita muotoilemalla rinteen alapäähän vastamäki tai muu luonteva hidastava maastonkohta. Pulkkamäen valaistukseen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä se lisää mäen käyttöaikaa. Se ei kuitenkaan ole edellytys mäen rakentamiselle.

## Kaavoitus

Pienen pulkkamäen voi rakentaa piha-alueelle, mikäli sille on riittävästi tilaa. Yleisesti pulkkamäet tulee sijoittaa virkistykseen ja ulkoiluun tarkoitetuille alueille. Kaavoituksessa voidaan kiinnittää huomiota siihen, että ympäristöihin syntyy mahdollisuuksia sopivien ja turvallisten pulkkamäkien muodostumiselle.





# Pyöräilyn rakennetut olosuhteet lähiliikunnassa

## Tausta

*Pyöräilyn rakennetut lajiolosuhteet tarjoavat mahdollisuuden harrastaa pyöräilyä matalalla kynnyksellä lähiympäristössä. Niitä voidaan toteuttaa osaksi monitoimisia lähiliikuntapaikkoja, koulujen pihoille ja liikuntapuistoihin. KKoulun yhteydessä nämä pyöräilyyn soveltuvat alueet palvelevat päivisin opetuksen ja välituntien tarpeita ja muina aikoina toimii julkisena liikuntapaikkana.*

*Rakennettu pyöräilyn lajiolosuhde voi olla esimerkiksi pumptrack-rata, MTB skills track (maastopyöräilyn taitorata), mini-BMX-rata tai näiden yhdistelmä. Radat voidaan rakentaa maamassoista ja uusiomateriaaleista tai toteuttaa modulirakenteisina. Pintamateriaaleina voidaan käyttää kivituhkaa, asfalttia tai betonia, jolloin rata soveltuu myös scoottaukseen, skeittaukseen ja rullaluisteluun. Modulirakenteiset radat koostuvat määrämuotoisista moduleista (betoni, puu, lasikuitu), ja niiden etuna on muunneltavuus ja laajempi lajikirjo.*

## Ratojen soveltuvuus

Rakennetut pyöräilyolosuhteet täydentävät harrastusmahdollisuuksia ja tukevat turvallista arkipyöräilyä. Oikein suunnitellut radat ovat turvallisia, eri toimintakyvyt huomioivia ja monipuolisia. Ne soveltuvat kaikenikäisille ja -tasoisille pyöräilijöille, pienistä potkupyöräilijöistä kilpaharrastajiin. Maa-aineksista rakennetut radat voidaan toteuttaa useina linjoina, jolloin haastavuus kasvaa taitotason mukaan. Radoilla kehittyvät tasapaino, koordinaatio, reaktiokyky ja pyörän hallinta.

Kuva 45: Tikkakosken pyöräilyn koulu- ja välituntirata.



## Sijainti ja saavutettavuus

Ratojen sijoittelussa on tärkeää huomioida saavutettavuus ja ympäristön synergia muiden lajien kanssa. Yleisiä aluevarauksia ovat urheilu- ja virkistysalueet, lähivirkistysalueet, puistot ja ulkoilualueet. Hyviä sijoituspaikkoja ovat lähiliikuntapaikat, urheilupuistot ja skeittipaikkojen läheisyys. Radan tulee olla saavutettavissa pyöräteiden ja kevyen liikenteen väylien kautta. Parhaimmillaan rata toimii harrastajien keskittymänä ja reittiverkoston lähtöpaikkana.

## Radat

### Maarakenteiset radat

Maarakenteinen rata suunnitellaan kohteen ja käyttäjäryhmien tarpeisiin. Kouluratojen pituus on 100–300 metriä ja leveys 1,5–2,5 metriä. Kummut ovat 20–40 cm ja kaarteet 30–70 cm korkeita. Pumptrack-ratojen koko vaihtelee 600–2000 m<sup>2</sup>, kummut ovat 40–80 cm ja kaarteet 80–140 cm, säde 2–4,5 metriä. Pintamateriaalina käytetään yleisimmin kivituhkaa, mutta asfaltti ja betoni parantavat monikäyttöisyyttä ja ylläpidettävyyttä. Suunnittelussa painotetaan hulevesien ohjausta, rakenteiden sitomista ja maisemointia. Radalle suositellaan valaistusta ja opastaulua.

### Modulirakenteiset radat

Modulirakenteiset pumptrackit tarjoavat joustavan vaihtoehdon. Kevyet puu- ja komposiittirakenteet voidaan sijoittaa orgaaniselle alustalle ja siirtää talvikaudeksi sisähalleihin. Betonimodulit ovat pysyvämpi ratkaisu ja soveltuvat kaupunkien lähiliikuntapaikkoihin. Kompaktin ratakokonaisuuden tilantarve on noin 200 m<sup>2</sup> varoalueineen. Modulirakenteen etuna on laajennettavuus ja muunneltavuus. Suunnittelussa on tärkeää tarkistaa, mitä turvallisuuskäsitteitä ja säädoksiä suunniteltavan radan tulee täyttää.

## Asiantuntija mukaan suunnitteluun

Koska maarakenteisille radoille ei ole virallisia standardeja, suunnittelussa tarvitaan asiantuntijuutta. Lajiaktiivien ja pyöräilyseurojen osallistaminen varmistaa, että rata on käyttäjille mielekäs ja turvallinen. Asiantuntijat tukevat oikeiden materiaalien, muotojen ja teknisten ratkaisujen valinnassa.



## Käyttäjärühmäkohtaisia huomioita

### Pienet lapset

Potkupyöräilyn ja perheliikunnan tarpeisiin soveltuvat matalat ja turvalliset radat kannattaa sijoittaa erityisesti koulujen ja päiväkotien pihojen yhteyteen.

### Nuoret

Pumptrack-radat ja skeittipaikkojen läheisyys houkuttelevat omaehtoiseen ja yhteisölliseen harrastamiseen.

### Aikuiset

Radat tarjoavat mahdollisuuksia tekniikkaharjoitteluun, kuntoiluun ja monipuoliseen pyöräilyharrastukseen.



Kuva 46: Helsingin Roihuvuoren modulierakenteinen pumptrack-rata toimii lähiliikuntapaikkana



**Rata kaikille!**  
Oikein suunnitellut pyöräradat soveltuvat kaikenikäisille ja -tasoisille käyttäjille. Monilinjaiset maarakenteiset radat tarjoavat haastetta taitotason mukaan ja tukevat pyöräilyn perustaitojen kehittymistä turvallisessa ympäristössä.



# BMX-pyöräilyn lähiliikuntapaikka



## Tausta

*Bicycle Motocross eli BMX-pyöräily on Kaliforniassa 1960-luvulla alkunsa saanut laji. Tyypillinen BMX-pyörä on 20-tuumainen ja jalkajarruton. Erikoisuutena on mahdollisuus pyörittää ohjaustankoa rajattomasti.*

*Lajin alkuperäinen muoto on racing, jossa ajetaan ilman temppuja aikaa ja toisia kilpailijoita vastaan radalla. Alalajeiksi ovat kehittyneet temppuilua sisältävät dirtti, flätti, ramppi ja street. Dirtissä ajetaan hyppyreissä ja flätissä puolestaan tasapainotellaan temppujen kera tasaisella pinnalla. Ramppi- ja street-alalajeja harrastetaan kaduilla hyödyntäen kaupungin arkkitehtuuria ja mielikuvitusta. Ainoastaan racingin kohdalla voidaan puhua radasta, jolla on selkeä alkua ja loppupiste. Muiden lajien kohdalla on selkeämpi puhua ajopaikoista, koska niissä ajolinjat voivat ristetä.*

*Laji on kasvussa nuorten ja aikuisten keskuudessa, mutta BMX-pyöräily sopii myös pienille lapsille, koska se kehittää motorisia taitoja, jalkavoimia ja tasapainoa. Harrastajien ikäjakauma on suuri.*







## Lähtökohdat hyvälle ajopaikalle

Sopivan ajopaikan ei tarvitse olla kovin iso. Yleisesti BMX-racing radan optimaalinen pituus on noin 350–400 metriä. Ajopaikka voidaan jakaa skeittaajien, potkulautailijoiden ja pyöräilijöiden kesken ja rata voidaan sijoittaa hyvin muiden liikuntapaikkojen yhteyteen.

Ajopaikkoja pitäisi olla tarjolla erilaisilla profiileilla ja eri paikoissa. Paras paikka on tasainen tai sellainen, jossa tulee loiva lasku lähdestä maaliin. Ajopaikkojen tyypit voidaan jaotella rampeihin ja kumparemaisiiin ajopaikkoihin.

## Ajopaikkojen sijoitus ja suunnittelu

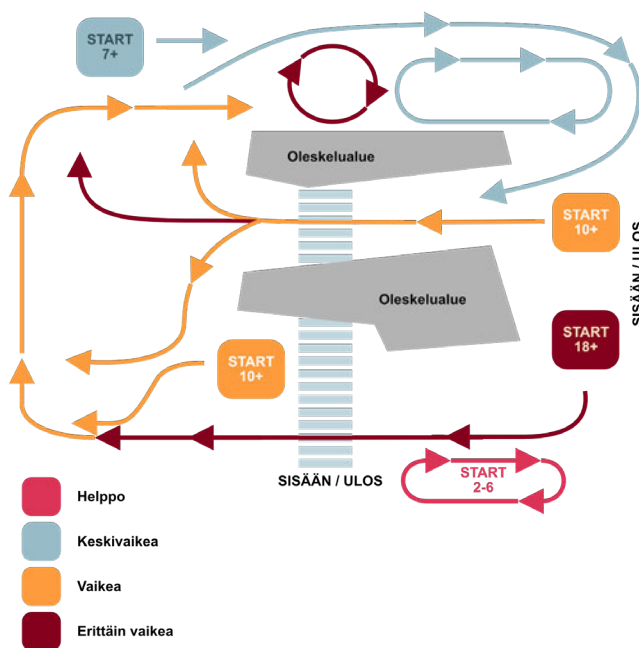
Ajopaikat kannattaa sijoittaa yleisten kulkuväylien ja pyöreteiden läheisyyteen. Myös puistot ja koulut ovat sopivia paikkoja. Läheiset paikat kannustavat lapsia liikkumaan koulupäivän aikana ja halutessaan myös sen jälkeen. Liian syrjässä olevat paikat taas voivat joutua helposti ilkeiden kohteeksi.

Ajopaikan yhteyteen on hyvä laittaa ilmoitustaulu, jossa on tietoa esimerkiksi varustevaatimuksista, lyhyt lajesittely ja toimintaohjeet. Paikka kannattaa varustaa penkeillä ja pöydillä. Lisäksi katseluun on syytä varata riittävästi tilaa ja mahdollisesti istumapaikkoja. BMX-ajopaikan yhteydessä on hyvä olla pysäköintipaikkoja.

Kumparemainen ajopaikka (pump track) vaatii tilaa vähimmillään noin 3 x 9 m. Ajopaikan muodon on sallittava maksiminopeuden saavutus koko pituudella, ja sen vuoksi pinnan tulee olla sileä. Suunnittelussa on huomioitava, ettei ajopaikalle ole houkutusta mennä mopolla.

Temppuiluun tarkoitetuilla, eli lähinnä ramppimaisilla ajopaikoilla, on kiinnitettävä huomiota kestäviin ja turvallisiin materiaalivalintoihin sekä paikan hyvään ylläpitoon. BMX-pyörien tapit voivat kuluttaa pintamateriaaleja. Luonnonkivi on hyväksi ja kestäväksi todettu materiaali. Pintojen reunoihin voidaan käyttää vahvistukseksi teräslevyjä.

Street alalajin harrastaminen onnistuu kaupunkiympäristöissä. Temppuilu edellyttää sopivan tasaisia sekä sopivan korkeita pintoja ja kulutusta kestäviä materiaaleja.



Kuva 47: Kumparemainen ajopaikka.

Kuva 48: Racing-rata.

Kuva 49: Esimerkki ajopaikan kartasta, johon on merkitty mm. vaikeusasteittain jaetut osuudet ja oleskelutilat.

# Skeittipuisto

## Tausta

Skeittipuistolla tarkoitetaan rullalautailun harrastamiseen suunniteltua ja rakennettua aluetta. Alueet soveltuvat usein myös BMX-pyöräilyyn, skuuttaukseen eli temppupotkulautailun ja rullaluistelun harrastamiseen. Lajeja harrastetaan skeittipuistojen lisäksi myös muualla kaupunkiympäristössä. Skeittipuistot sijaitsevat tavallisesti kaupunkien ja kuntien urheilupuistojen, lähiliikuntapaikkojen tai oppilaitosten pihojen yhteydessä.

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Skeittipuistoissa harrastavista suuri osa on nuoria, joilla ei ole mahdollisuutta itsenäisesti hakeutua kaukana sijaitseville harrastuspaikoille. Skeittipuiston sijainti lähellä harrastajien elinympäristöä ja hyvä saavutettavuus julkisella ja kevyellä liikenteellä palvelevat lajin harrastajia parhaiten.

Harrastusväline voi toimia myös kulkuvälineenä, jolla harrastuspaikalle saavutaan. Erityisesti tämä koskee siirtymäreittejä linja-autopysäkeiltä sekä polkupyörien ja autojen pysäköintialueilta skeittipuistoon. Päälystetyt ja turvalliset kevyen liikenteen yhteydet, jotka risteävät mahdollisimman vähän ajoneuvoliikenteen kanssa, takaavat pääsyn alueelle myös harrastusvälineellä. Varsinaisen skeittipuiston erottaminen selkeästi muusta liikenteestä ehkäisee vaaratilanteita ohikulkevien kävelijöiden tai pyöräilijöiden kanssa.



## Ympäristö

Skeittipuisto sopii sijoitettavaksi ympäristöön, jossa nuoret muutenkin liikkuvat. Tällaisia voivat olla esimerkiksi koulujen pihat ja nuorisotilojen lähiympäristö. Skeittipuisto sopii hyvin myös osaksi liikuntapuistoa tai lähiliikuntapaikkoja, joiden aluevarauksissa on valmiiksi huomioitu liikuntatoiminnot käyttötarkoituksena. Sijoitus käytöstä poistuvan kenttämäisen liikuntapaikan tilalle voi säästää perustamiskustannuksia.

Skeittipuiston houkuttelevuutta lisää sen sijoittaminen kaupunkirakenteeseen niin, että harrastajat kokevat olevansa osa kaupunkiympäristöä eristäytyneen suorituspäijän sijaan. Keskeinen sijainti voi myös vähentää ilkaltaa puistossa. Skeittausta ja muita lajeja harrastetaan skeittipuistojen lisäksi myös julkisessa kaupunkitilassa, kuten kaduilla ja aukioilla. Kaupunkitilan detaljisuunnittelulla voidaan luoda lajin harrastamiseen soveltuvaa kaupunkiympäristöä ja elävöittää kaupunkitilaa.

Skeittipuistossa harrastettaville lajeille ominainen temppujen tekeminen voi aiheuttaa melua, minkä vuoksi skeittipuistoa tai lajin harrastamiseen soveltuvaa kaupunkitilaa ei tule sijoittaa liian lähelle asutusta. Sijaintipaikan valintaa voi ohjata myös ympäristön muu taustamelu. Valmiiksi jonkin verran taustamelua sisältävässä kaupunkiympäristössä lajin harrastamisesta aiheutuvia ääniä ei koeta yhtä häiritsevänä kuin täysin hiljaisessa ympäristössä. Skeittipuistossa harrastaminen vaatii kuivan ja valoisan ympäristön, joten alueet ovat talvisin pois käytöstä. Skeittipuiston käyttöaika voidaan keväällä ja syksyllä säädellä pimeän tultua valaistuksella.

## Tilantarve ja käyttäjäryhmät

Skeittipuistot voivat olla pysyviä massiivirakenteita, siirrettäviä kevytrakenteita tai näiden yhdistelmiä. Kaupunkitilan skeittausmahdollisuudet ovat pysyviä, mutta niiden huomioiminen suunnittelussa ei yleensä lisää rakentamiskustannuksia. Käytettävyyteen vaikuttavat rakenteiden suunnittelu ja materiaalivalinnat, joten harrastajat ja asiantuntijat kannattaa ottaa mukaan suunnitteluun jo varhaisessa vaiheessa.

Massiivirakenteiden pitkän elinkaaren vuoksi sijoittamista kannattaa suunnitella väestöennusteiden pohjalta nuorten harrastajien määrän mukaan. Keskeisille ja vakiintuneille alueille soveltuvat pysyvät rakenteet, kun taas vaihtelevammilla alueilla kevytrakenteiset puistot täydentävät tarjontaa.



Skeittipuistojen koko vaihtelee 200–4000 m<sup>2</sup>, ja suuremmat alueet palvelevat paremmin eri tasoisia ja eri lajeja harrastavia käyttäjiä. Rullalautailijoiden lisäksi puistoissa harrastavat BMX-pyöräilijät, skuuttaajat ja temppurullaluistelijat. Monikäyttöisyys edellyttää turvallista suunnittelua ja rakenteita, jotka soveltuvat kaikille lajeille.

## Kaavoitusprosessi ja -merkinnät

Skeittipuistoja on sijoitettu urheiluun ja virkistykseen liittyvillä kaavamerkinnoilla merkityille alueille. Asemakaavan lisäksi on käytetty myös muita maankäytön suunnittelun työkaluja, kuten sopimuksia ja kehittämissuunnitelmia. Esimerkiksi Helsingin Suvilahden skeittipuiston tontti on kaavoitettu

asumiseen, mutta osoitettu alueen rakentumista odottaessa tilapäiseen skeittipuistokäyttöön kaupungin ja rullalautailijoiden välisellä sopimuksella.

Kaavoitusprosessin vuorovaikutteisuus edistää skeittipuistohankkeen onnistumista. Harrastajilla on usein alueen suunnitteluun ja toteuttamiseen liittyvää tietoa, mutta etenkin nuoret harrastajat ovat harvoin järjestäytyneitä, jolloin heidän tavoittamisensa vaatii aktiivisuutta viranomaisten taholta. Lähialueiden asukkaiden tiedottamisella voidaan edistää asukkaiden myönteistä suhtautumista skeittipuistoon alueen toimintona.

Kuva 50: Skuuttaajia Hovinsuon skeittipuistossa Oulussa.

| Tyyppi                  | Massiivirakenteinen                                                                                                                                                                                                                                   | Kevytrakenteinen                                                                                                                                                                                                        | Kaupunkitila                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elinkaari               | Pysyvä / pitkä                                                                                                                                                                                                                                        | Väliaikainen / joustava                                                                                                                                                                                                 | Pysyvä / pitkä                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Materiaalit             | Valubetoni, asfaltti, vaatii paikalla rakentamista.                                                                                                                                                                                                   | Vaneri, betonielementti, saatavilla myös valmiita tuotteita.                                                                                                                                                            | Huomioidaan rullalautailun vaatimukset kaupunkitilan detaljisuunnittelussa.                                                                                                                                                                                                             |
| Kustannukset            | Kallis materiaali, pitkä elinkaari, ei vaadi paljon huoltoa. Perustaminen routimattomalle maalle säästää perustamiskustannuksia.                                                                                                                      | Edullinen materiaali, lyhyt elinkaari, vaatii säännöllistä huoltoa ja korjausta.                                                                                                                                        | Usein samalla hinnalla kuin ympäristön suunnittelu muutenkin.                                                                                                                                                                                                                           |
| Sijainti                | Alueille, joilla on odotettavissa vakiintunutta käyttöä useiksi vuosiksi (lasten ja nuorten määrä kasvussa). Keskeinen sijainti palvelee mahdollisimman monia harrastajia.                                                                            | Alueille, joilla on tarve siirrettäviin ja muunneltaviin rakenteisiin esimerkiksi väestörakenteen muuttuessa (lasten ja nuorten määrä vähenee).                                                                         | Aukiot, katualueet ja rakennetut puistot harrastajien elinympäristössä, esimerkiksi nuorisotilojen ja koulujen läheisyydessä.                                                                                                                                                           |
| Vaikutukset ympäristöön | + Harrastusmahdollisuudet myös muille lajeille: Valubetoniset alueet voidaan suunnitella rullalautailuun, BMX-pyöräilyyn, potkulautailuun ja rullaluisteluun sopiviksi.<br><br>- Melu, massiiviset rakenteet ovat kuitenkin hiljaisempia kuin kevyet. | + Siirrettävät rakenteet voidaan helposti mukauttaa ympäristön tarpeisiin.<br><br>- Melu.<br><br>- Harrastusmahdollisuudet muille lajeille rajalliset, esimerkiksi vaneriset rakenteet eivät aina sovellu BMX-pyörille. | + Elävöittää kaupunkitilaa.<br><br>+ Tasaiset pintamateriaalit parantavat esteettömyyttä.<br><br>- Melu.<br><br>- Kadunkalusteiden ja pintamateriaalien kuluminen, huomioitava suunnittelussa.<br><br>- Turvallisuus muiden alueen käyttäjien näkökulmasta, huomioitava suunnittelussa. |





# Uimaranta lähiliikuntapaikkana

## Tausta

*Uimaranta voi toimia monipuolisena lähiliikuntapaikkana, jossa uiminen on vain yksi monista mahdollisista aktiviteeteista. Laajat hiekkarannat tarjoavat tilaa lenkkeilyyn, ja pehmeä hiekka soveltuu esimerkiksi rantalentopalloon ja kiipeilytelineen alustaksi. Kallioisille tai pienemmille rannoille voidaan rakentaa nuotiopaikka tai laavu, jotka tukevat ulkoilua ja yhdessäoloa.*

*Rantojen yhteyteen sopii monenlaisia liikuntatoimintoja, kuten ulkokuntosaleja, lasten kiipeilytelineitä tai pingispöytiä. Talvikaudella uimaranta voi toimia hiihto- tai matkaluisteluareenaksi lähtö- tai päätepisteenä tai talviuimapaikkana. Jälle voidaan aurata luistelukenttä tai alueita muille jäällä pelattaville lajeille.*

## Uimarannan sijainti ja saavutettavuus

Uimarannan sijoittamiseen ja rakentamiseen vaikuttaa ratkaisevasti maisematyyppi. Kun uima-ranta toteutetaan luonnostaan uimiseen soveltuvalle paikalle, sen rakentaminen ja ylläpito on taloudellisempaa. Tyypillisesti harjuselänteisiin tai -rinteisiin liittyvät vesistöt soveltuvat uimarannoiksi hyvin, sillä vesistö on kuluttanut pinnan alla olevan harjun loivaksi ja luonnolliseksi rantaviivaksi. Myös muunlaiset maisemarakenteet voivat tarjota hyvät edellytykset uimarannan perustamiselle. Suomessa vesistöjen laaja-alaisuus tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia uimarantojen sijoittamiseen. Parhaita paikkoja uimarannalle ovat luonnonhiekkarannat, suojaiset lahdelmat, jotka avautuvat etelään tai länteen, sekä jokisuvannot, joissa vesi syvenee loivasti. Tällaisia paikkoja esiintyy usein harjujen läheisyydessä.

Uimarannan tulee sijaita yhdyskuntarakenteessa siten, että se on helposti saavutettavissa jalan, pyörällä, julkisilla kulkuvälineillä ja autolla. Huolto- ja pelastusajoneuvojen on päästävä rannalle, ja niiden kulkua varten tulee olla selkeä opastus päätieltä. Käyttöä lisäävät asutuksen läheisyys, hyvä saavutettavuus, riittävä koko, mahdollisuus laajentamiseen, monipuolisuus, ympärivuotinen käyttö ja sosiaalinen kontrolli.

Hyvä saavutettavuus ja huoltotilojen käyttömahdollisuudet ovat etuja myös talvikaudella. Ne tukevat rannan ympärivuotista käyttöä ja vahvistavat sen asemaa lähiliikuntapaikkana.

## Kaavoitus

Maakuntakaava ei yleispiirteisyytensä vuoksi juurikaan ohjaa uimarannan sijoittelua. Siihen merkitään vain seudullisesti merkittävät virkistys- ja matkailualueet sekä maakunnalliset verkostosuunnitelman kohteet. Vaikka nämä voivat sisältää uimarantoja, niitä ei esitetä kaavassa erikseen.

Yleiskaavan mittakaavasta riippuen uimarannan sijainti voidaan osoittaa myös suuntaa-antavasti pistemäisenä kohteena. Rantayleiskaavoissa sijainnit määritellään yleensä tarkasti. Asemakaava toimii rakentamisen ohjeena, ja sen laatijana toimiva kunta vastaa myös riittävän uimarantaverkoston toteutumisesta ranta-alueiden kaavoissa. Ranta-asemakaavassa voidaan osoittaa virkistysalueita taajamien ulkopuolelle, ja sen laatijana toimii maanomistaja.

Yhteistyö yleiskaavoituksen ja kunnallisen liikuntapaikkasuunnittelun välillä on tärkeää. Yleisen uimarannan on hyvä olla asemakaavoitettu tai ranta-asemakaavoitettu uimaranta-alueeksi. Kaavassa kannattaa osoittaa uima- ja oleskelualueen lisäksi kulkuyhteydet ja pysäköintivaraukset. Asemakaava-alueen ulkopuolella uimaranta voidaan toteuttaa, mikäli aluetta ei ole varattu johonkin muuhun tarkoitukseen maakunta- tai yleiskaavassa. Käypiä varauksia ovat esimerkiksi maa- ja metsätalousalueet, virkistysalueet tai taajamatoimintojen alueet. Toteutus on kuitenkin helpointa, jos alue on jo varattu yleiskaavassa uimaranta-alueeksi.

Asemakaava- ja ranta-asemakaava-alueella uimarantahanke voidaan toteuttaa uimaranta-alueeksi, yleiseen virkistyskäyttöön, loma- ja matkailualueeksi, urheilualueeksi tai maa- ja metsätalousalueeksi varatulla alueella. Uimarannan rakentaminen ei ole mahdollista ranta-asemakaavan yhteiskäyttöisellä virkistysalueella. Mikäli uimarantahankkeen aluetta ei ole kaavoitettu sopivaan käyttöön, tulee tehdä asemakaavan tai ranta-asemakaavan muutos. Talviuimapaikkaa ei tarvitse osoittaa kaavassa. VV-merkinnällä osoitetut alueet ovat uimaranta-alueita. Niille saa rakentaa ilman erillistä kaavamerkintää pieniä, uimarannan käyttöä palvelevia rakennelmia, kuten kioskeja, pukusuojia tai muita kevyitä rakenteita. Rakennusten ja autopaikkojen sijoittaminen alueelle edellyttää kuitenkin erillistä kaavamerkintää tai -määräystä.



Kuva 51: Nallikarin uimaranta Oulussa on monipuolinen lähiliikuntapaikka.

## Hiekka liikuntaympäristön alustana

Uimarannan hiekka-alusta ja veden rajapinta muodostavat kiinnostavan liikuntaympäristön. Pehmeä hiekka tarjoaa keholle erilaisia ärsykeitä kuin kova maapohja. Hiekka alustava voi tukea esimerkiksi lasten tasapainon kehittymistä ja kehonhallintaa. Suunnittelussa tätä voidaan hyödyntää myös muualla, esimerkiksi luomalla vaihtelevia alustoja ja rajapintoja liikuntapaikkoihin.

**Hiekkaranta soveltuu myös monien pallolajien, kuten rantajalkapallon tai rantalentopallon pelaamiseen.**



# Talviuinti

## Tausta

*Talviuinnilla tarkoitetaan yleisesti uimista alle kymmenasteisessa luonnonvedessä. Talviuinti pitää sisällään avantouinnin, joka vaatii jääpeitteen. Talviuinti tapahtuu ulkona ja Suomessa talviuintikausi alkaa yleensä lokakuussa ja päättyy toukokuussa. Talviuinti on kehittynyt saunan jälkeisestä viilentymisestä suosituksi harrastukseksi, jonka piirissä jopa kilpaillaan. Avantouinnin ensimmäiset MM-kisat järjestettiin vuonna 2000 Helsingissä.*

## Saavutettavuus ja turvallisuus

Talviuintipaikan sijoittaminen yhdyskuntarakenteeseen on suhteellisen helppoa, koska se ei vaadi osoittamista kaavassa ja uintipaikan voi sijoittaa useiden erilaisten toimintojen yhteyteen. Hyviä paikkoja ovat esimerkiksi uimaranta tai pienvenesatama. Näissä paikoissa on usein jo valmiiksi talviuintia tukevia rakenteita, kuten laituri tai pukusuojatiloja. Pukusuojan on hyvä olla lämmin, mikä saattaa vaatia lisärakentamista. Sauna on miellyttävä lisä talviuintiin muttei pakollinen.

Uintipaikkaa ei suositella rakennettavaksi virtaavan veden alueelle. Jos näin kuitenkin tehdään, tulee paikkaan rakentaa suojus, kuten esimerkiksi verkko tai muu rakennelma, joka estää uimarin joutumisen jään alle. Veden tulee olla riittävän syvää (suositus 1,5m) ja laadultaan uintikelpoista. Uintipaikka tulee tarkistaa sukeltamalla aina ennen avantokauden alkua. Paikalla tulee olla hyvät opasteet ja tarvittavat pelastus- ja ensiapuvälineet. Myös huollon ja pelastusajoneuvojen reittien suunnittelu on tärkeää, koska talviuintiin liittyy riskejä. Uintipaikan turvallisuudesta vastaa sen tarjoaja.

Talviuintipaikka voi sijaita uimahallin tai maauimalan yhteydessä, jos ne sijaitsevat vesistön äärellä. Uimahallien ja maauimaloiden ulkoaltaat tarjoavat myös mahdollisuuden talviuintiin. Jos altaita käytetään vain kesäisin, voidaan harkita ulkoaltaan ottamista talviuintikäyttöön. Jos uimahallissa ei ole ulkoallasta, sen rakentamista voidaan harkita. Tällöin uimahallin vieressä tulee olla tarpeeksi tilaa rakentamiseen ja kaavoitustilanne on syytä tarkistaa.

Koska uimahallista ja usein maauimalastakin löytyy lämpimät pukutilat sekä sauna, ovat edellytykset talviuintipaikan sijoittamiseen niiden yhteyteen ovat hyvät. Uimahallissa ja maauimalassa myös vältetään yleiset talviuintipaikkaan liittyvät riskit, kuten liiallinen virtaus, mataluus tai vedessä olevat vierasesineet. Uimahalli ja maauimala ovat valvottuja tiloja, mikä

myös lisää turvallisuutta.

Saavutettavuuden näkökulmasta uimahallin tai maauimalan ulkoaltaat ovat yleensä hyvin käyttäjien saavutettavissa, koska uimahalli tai maauimala sijaitsevat usein keskeisillä paikoilla. Luonnonuimapaikkojen sijainti riippuu vesistön sijainnista ja siitä onko vesistö uintikelpoinen. Luonnonvesistöt ovat yleensä maisemallisesti houkuttelevia talvisin. Uintipaikan tulee olla saavutettavissa kävellen, pyörällä, julkisilla kulkuneuvoilla tai autolla.

## Kaavoitus

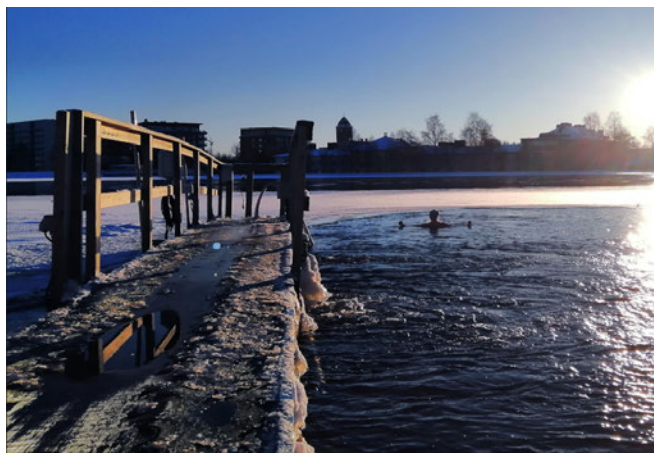
Talviuintipaikan perustaminen ei edellytä yleensä laajaa hankesuunnittelua eikä sitä ole pakollista merkitä kaavaan. Kuitenkin uimarannan yhteyteen sijoitettaessa tulee talviuintipaikan tavoitteet, suunnittelu, toteuttaminen ja käytön suunnittelu sisällyttää uimarannan hankesuunnitelmaan.

Kuva 52: Kaunis talvisää houkuttelee uimareita.

## Muistilista turvallisen talviuimapaikan suunnitteluun ja ylläpitoon

- Vältä virtaavaa vettä. Jos virtausta on, suojaa alue verkolla tai muulla rakenteella
- Veden syvyyden tulee olla vähintään 1,5 metriä
- Tee sukellustarkastus ennen kauden alkua. Poista vierasesineet
- Paikalla tulee olla pelastusrengas, ensiapulaukku ja selkeät opasteet
- Varmista turvallinen kulku veteen, esimerkiksi liukumattomilla portailla tai laiturilla
- Suunnittele huolto- ja pelastusajoneuvojen esteetön pääsy alueelle
- Määrittele vastuut selkeästi. Talviuintipaikan tarjoaja vastaa turvallisuudesta





| Tyyppi                | Uintipaikka (avanto) luonnonvesiin lämpimällä pukusuojalla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uintipaikka luonnonvesiin uimahallin yhteydessä                                                          | Uimahallin tai maauijalan ulkoallas                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Turvallisuus          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Useita avantoja ei saa tehdä lähekkäin</li> <li>• Avantoalue merkittävä erottuvalla tavalla</li> <li>• Laiturin tulee olla riittävän leveä ja kaiteellinen (rakennusohjeet: RT-97-10107)</li> <li>• Solmullinen turvaköysi, jota pitkin voi vetää itsensä portaille/tikkaille</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talviuintiallas lisättävä uimahallin/uimalan turvallisuussuunnitelmaan</li> <li>• Uimavalvonta talviuintialtaalle</li> </ul>                                                                                        |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riittävä valaistus sekä liukastumisen estävä kulkureitti uimaan</li> <li>• Pelastusvälineet (pelastusrengas ja heittoliina)</li> <li>• Ensiaputarvikkeet helposti saatavilla</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Rakenteet ja välineet | Lämmitetty pukusuoja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kulkureitti uimahallista luonnonvesiin.                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talviuintipaikan rajaaminen ulkoaltaasta tai kokonaisen pienikokoisen altaan käyttö</li> <li>• Vedenlämmitys tai kierrätys jäätymisen estämiseksi</li> <li>• Ulkotilojen muokkaus talviuintiin sopivaksi</li> </ul> |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kierrätyspumppu, virrankehitin, avantoluukku tai -kansi</li> <li>• Virtaavan veden alueille turvaverkko tai muu vastaava rakennelma</li> <li>• Avantoalueen ympärille aidat, puomit tai lippusiimat</li> <li>• Kaiteellinen talven kestävä laitur</li> <li>• Portaat parempi vaihtoehto kuin tikkaat</li> <li>• Lämpömatto</li> <li>• Opasteet (ylläpitäjän tiedot, avunantamisohjeet: osoite, ajo-ohjeet, hätänumero) ja varoitukset (mm. älä mene yksin avantoon, älä hyppää pää edellä)</li> </ul> |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Käyttäjät             | Talviuintiseuraan/ yhdistykseen kuuluvat uimarit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mahdollista saavuttaa suurempi käyttäjämäärä, sillä uimahallin kaikki kävijät voivat käydä talviuimassa. |                                                                                                                                                                                                                                                              |



# **Lähteet ja kuvaluettelo**



# Lähteet

Gibson, J. J. (1979). The ecological approach to visual perception. Houghton Mifflin.

Liikuntatieteellinen Seura & Sanastokeskus. (2023). Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/lts\\_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf)

Maier, J. R. A., & Fadel, G. M. (2009). Affordance based design: A relational theory for design. Research in Engineering Design, 20(1), 13–27. <https://doi.org/10.1007/s00163-008-0060-3>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (n.d.). Liikunta. <https://stm.fi/liikunta>

Staffans, A., & Väyrynen, E. (Eds.). (2009). Oppiva kaupunkisuunnittelu. Teknillinen korkeakoulu.

Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. Yale University Press.

UKK-instituutti. (2025, 31. tammikuuta). Liikkumisen suositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

## Työ- ja opiskelumatkaliikkuminen

Doria / Savolainen, M., & Lukkarinen, S. (2016). Kestävä liikkuminen alueellisessa liikennejärjestelmätyössä (Liikenneviraston tutkimuksia ja selvityksiä 45/2016). [https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/130112/lts\\_2016-45\\_978-952-317-330-9.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/130112/lts_2016-45_978-952-317-330-9.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Helsingin kaupunki. (2016). Pyöräilybarometri 2016. [https://www.hel.fi/hel2/ksv/julkaisut/los\\_2016-4.pdf](https://www.hel.fi/hel2/ksv/julkaisut/los_2016-4.pdf)

HEAT – Health Economic Assessment Tool for Cycling and Walking. (n.d.). Työkalu pyöräilyn ja kävelyn taloudellisten hyötyjen laskemiseen. <https://www.heatwalkingcycling.org/>

Motiva. (n.d.). Kestävä liikenne ja liikkuminen. [https://www.motiva.fi/ratkaisut/kestava\\_liikenne\\_ja\\_liikkuminen](https://www.motiva.fi/ratkaisut/kestava_liikenne_ja_liikkuminen)  
Resurssiviisaan työmatkaliikkumisen toimintamalli. (n.d.). <https://resurssiviisastyomatka.wordpress.com/>

UKK-instituutti. (n.d.). Työmatkaliikunta. <http://www.ukkinstituutti.fi/tyomatkaliikunta>

UKK-instituutti. (n.d.). Viisaan liikkumisen työpaikka (VIKSU). <http://www.ukkinstituutti.fi/viksu>

## Arkiliikunta ja asuinkorttelit

Kilpelä, N. (2019). Esteetön rakennus ja ympäristö. Rakennustieto.

Kaupunkisuunnitteluvirasto, Helsingin kaupunki. (2011). Mahdollisuuksien piha! Ideoita kerrostalopihoille.

Rappe, E., Kotilainen, H., Rajaniemi, J., & Topo, P. (2018). Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin. Ikäinstituutti.

Ruokonen, R., Norra, J., & Ehrlén, V. (2014). Taloyhtiöiden leikki- ja liikuntamahdollisuudet: Valtakunnallinen selvitys. Nuori Suomi ry.

## Luontoliikunnan olosuhteet

Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2006). Liikunta osaksi yhdyskuntasuunnittelua (Projektiraportti). <https://urn.fi/URN:ISBN:9514281225>

Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030: Valtioneuvoston periaatepäätös. (n.d.). <http://urn.fi/>

URN:ISBN:978-952-383-685-3

Neuvonen, M., Kangas, K., Ojala, A., & Tyrnäväinen, L. (2019). Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. *Liikunta & Tiede*, 56(6), 77–86. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2019/lt\\_6\\_19\\_4-6\\_neuvonen\\_tutkimusartikkelit\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_6_19_4-6_neuvonen_tutkimusartikkelit_lowres.pdf)

Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A., Store, R., & Tyrnäväinen, L. (2020). Luonnon virkistyskäyttö 2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-429-6>

Neuvonen, M. (2023). Näin suomalaiset ulkoilevat. *Liikunta & Tiede*. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/nain-suomalaiset-ulkoilevat.html>

Posio, S. (2024). Saavutettava luontoliikunta. *Liikunta & Tiede*. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/saavutettava-luontoliikunta.html>

Rinta-Keturi, A. (2024). Luontoliikunta ja psyykkinen hyvinvointi. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202405103521>

Soikkeli, S. (2016). Luontoliikunta ja työikäisten miesten liikuntamotivaatio. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201611284801>

UKK-instituutti. (n.d.). Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>

## Hevosreitit ja tallialueet

Harju, K., & Halonen, T. (2005). Ratsastuskeskusten suunnittelu- ja rakentamisopas (Uud. p.). Opetusministeriö & Suomen Ratsastajainliitto ry / Rakennustieto.

Siltanen, S. (2007). Hevostalous maankäytön suunnittelussa: Esimerkkinä Nurmi-Sorilan osayleiskaava-alue (Diplomityö, Teknillinen korkeakoulu, Arkkitehtiosasto). <https://urn.fi/URN:NBN:fi:aalto-2020120553773>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.). Etusivu. <http://www.ratsastus.fi/>

## Kulttuurikuntoilureitit

Joensuu. (n.d.). Kulttuurikävelyreitit. Haettu 25.11.2025, osoitteesta <https://www.joensuu.fi/kulttuurikavelyreitit>

Kiuruvesi. (n.d.). Kulttuurikävely. Haettu 25.11.2025, osoitteesta <https://kiuruvesi.fi/palvelut/kulttuuritoimi-ja-kirjasto/historia-ja-perinne/kulttuurikavely/>

Turku. (n.d.). Kulttuurikuntoilu. Haettu 25.11.2025, osoitteesta <https://www.turku.fi/ulkoilu-ja-retkeily/kulttuurikuntoilu> Maastoliikuntareitit

Faehnle, M., Bäcklund, P., Laine, M., & Helsingin kaupunki. Tietokeskus. (2009). Kaupunkiluontoa kaikille: Ekologinen ja kokemuksellinen tieto kaupungin suunnittelussa. Helsingin kaupungin tietokeskus.

Halonen, R., Kunttu, S., & Ajosenpää, T. (2025). Polkuja luontoon: Opas onnistuneen luontopolun toteutukseen. Leader Satasilta. <https://satasilta.fi/wp-content/uploads/2025/02/Polkuja-luontoon-2025.pdf>

Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2012). Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa: Esiselvitys. University of Oulu. <https://www.urn.fi/URN:ISBN:9789514297748>

Kempeleen kunta. (2016). Kempeleen maastoliikuntareitistön suunnittelu ja kehittäminen: Luonnos. [https://www.kempele.fi/media/tiedostot/vapaa-aika-ja-liikunta/liikunta/kempele\\_maastoliikunta\\_selostus.pdf](https://www.kempele.fi/media/tiedostot/vapaa-aika-ja-liikunta/liikunta/kempele_maastoliikunta_selostus.pdf)

Oulun kaupunki. (n.d.-a). Maastoliikuntareitistö. <https://www.ouka.fi/maastoliikuntareitisto>

Oulun kaupunki. (n.d.-b). Maastoliikuntareitistö 2030. <https://www.ouka.fi/suunnitelmat-ja-hankkeet/maastoliikuntareitisto-2030>

Tahkola, P. (2017). Kuntien maastoliikuntareitit reilaan!. Navico. <https://navico.fi/kuntien-maastoliikuntareitit-reilaan/>

## Maastopyöräilyreitit

Luonnon virkistyskäyttö. (2010). T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-40-2331-6>

Suomen Latu. (2015). PyöräPolku – maastopyöräilyn olosuhdehanke. Haettu 25.11.2025, osoitteesta <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/sina-voit-vaikuttaa/vinkkeja-ulkoiluapaikkojen-suunnitteluun/maastopyoraily>

## Matkaluistelureitit

Kokko, K. (2008). Onnistunut jäärata ja palvelukokemus: Retkijääradan rakentaminen, ylläpito, kustannukset ja kehittäminen sekä asiakasmarkkinointi. [https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/vaikuta-luisteluratatiedostot/onnistunut-jaarata\\_kari-kokko.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/vaikuta-luisteluratatiedostot/onnistunut-jaarata_kari-kokko.pdf)

Kokko, K. (2008). Onnistunut jäärata – esitys. [https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/vaikuta-luisteluratatiedostot/onnistunut\\_jaarata\\_esitys\\_kokko-2008.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/vaikuta-luisteluratatiedostot/onnistunut_jaarata_esitys_kokko-2008.pdf)

Luleå. (n.d.). Luleås isbana för rekreation och långfärds-skridskor [Facebook-sivu]. <https://www.facebook.com/pages/Lule%C3%A5s-isbana-f%C3%B6r-rekreation-och-l%C3%A5ngf%C3%A4rds-skridskor/110488759074716?sk=timeline>

Suomen Retkiluistelijat. (n.d.). Etusivu. <http://www.skrinnari.fi/>

## Melontareitit

Eräketu. (n.d.). Melonta. Haettu 25.11.2025, osoitteesta <https://www.erakettu.com/wp/melonta/>

Karttunen, P. (2013). Vesiretkeilyreitit: Suunnittelu ja rakentaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Rakennustieto Oy.

Mattila, J., & Huovinen, E. (2012). Jyväskylän sisäjärvien vesireitit: Kehittämissuunnitelma. Jyväskylän kaupunki.

Suomen Latu ry. (n.d.). Melonta. Haettu 25.11.2025, osoitteesta <https://www.suomenlatu.fi/ulkoilu/melonta.html>

## Pyöräily kapunkikeskustoissa

kaupunkifillari.fi. (n.d.). Etusivu. <https://www.kaupunkifillari.fi/>

Poljin ry. (n.d.). Etusivu. <https://www.poljin.fi/>

Tiehallinto & Tielaitos. (1998). Kevyen liikenteen suunnittelu (TIEL 2130016). Tielaitos & Suomen kuntaliitto.

## Sähköpyöräilyreitit

Aittasalo, M. (n.d.). Sähköpyöräily. UKK-instituutti. Haettu 11.10.2021, osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/sahkopyoraily/>

Cyklos. (n.d.). LINK pyörätalli lasiseinällä. <https://www.cyklos.se/fi/produkt/link-pyoratalli/>

Helsingin kaupunki. (2021). Pyöräily katsaus 2021. [https://www.hel.fi/static/liitteet/kaupunkiymparisto/julkaisut/esitteet/Pyorakatsaus2021\\_FIN.pdf](https://www.hel.fi/static/liitteet/kaupunkiymparisto/julkaisut/esitteet/Pyorakatsaus2021_FIN.pdf)

Mukkala, S. (2021). Sähköpyörärien latausasemien suunnittelu (Opinnäytetyö, Metropolia). [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494383/Samuli\\_Mukkala.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494383/Samuli_Mukkala.pdf?sequence=2)



## Talviulkoilureitit

Finlex. (2015). Liikuntalaki 390/2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Finlex. (1973). Ulkoilulaki 1973/606. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1973/606>

Riikonen, T., & Rautiainen, A. (2017). Maastossa olevien ulkoilureittien ylläpitäjän vastuu, yrittäjän vastuu ja ulkoilijan vastuu. Suomen Latu. <https://www.suomenlatu.fi/media/maastossa-olevien-ulkoilureittien-vastuut.pdf>

Suomen Latu. (n.d.). Ulkoilureittien monikäyttö. <https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoilureittien-monikaytto.pdf>

## Kuntoportaajat

Flink, M. (2021). Vattuvuoren kuntoportaajat (Opinnäytetyö). [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493423/Flink\\_Markus.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493423/Flink_Markus.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Hagerlund, J. (n.d.). Neljät portaajat Mankkaalla. <https://www.hagerlund.net/fi/paakaupunkiseudun-kuntoportaajat/neljat-portaajat-mankkaalla>

Kalajokilaakso. (2019). Tällainen kalliomaisema avautuu ylätasanteelta: Kaiken kansan kuntoportaajat valmistuvat vauhdilla Ylivieskan Liikuntapuistoon. <https://www.kalajokilaakso.fi/uutinen/581712>

Raahen Seutu. (2020). Kuntoportaiden mitoitus ihan villi länsi – Raahen kuntoportaajat eivät täyttäisi rakennuksen ulkoportaiden turvallisuusvaatimuksia. <https://www.raahenseutu.fi/kuntoportaiden-mitoitus-ihan-villi-lansi-raahen-ku/2998855>

Ristiinalainen. (2019). Urheilualan kehittäminen jatkuu. <https://www.ristiinalainen.fi/2019/05/11/urheilualan-kehittaminen-jatkuu/>

Tuomela, S. (2020). Kuntoportaiden suunnitteluohjeen taustahanke (Opinnäytetyö). [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/339614/Tuomela\\_Samuel.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/339614/Tuomela_Samuel.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Uusimaa. (2019). Kokkonniemen kuntoportaille ei ole asiaa nastalenssareilla – talvella portaajat ovat muutenkin pois pelistä ja niille pääsee kuntoilemaan seuraavan kerran vasta keuhällä. <https://www.uusimaa.fi/urheilu/3177655>

Yle. (2016). Porrastreenillä jalat ja pakarat timmiin kuntoon. <https://yle.fi/uutiset/3-8873163>

Yle. (2019a). Porrastreeni kookuttaa suomalaisia – muista nämä viisi asiaa ennen porrastreenin aloittamista. <https://yle.fi/uutiset/3-10942103>

Yle. (2019b). Simpsille rakennetaan kuntoportaajat opiskelijavoimin – hinta jää puoleen Vaasan portaista. <https://yle.fi/uutiset/3-11086121>

Ympäristöministeriö. (2017). Ympäristöministeriön asetus rakennuksen käyttöturvallisuudesta 1007/2017.

## Ulkokuntosalit

Koskinen, K. (2018). HelsinkiGym: Ulkokuntosalipalvelun kehittäminen. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157539/Koskinen\\_Kara.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157539/Koskinen_Kara.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ojala, R., & Seppälä, L. (2020). Ulkokuntosalisuunnitelma Poliisiammattikorkeakoululle. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020060817585>

Suomen Standardisoimisliitto SFS ry. (2015). SFS-EN 16630: Ulos julkiseen käyttöön pysyvästi asennetut kuntolaitteet. Turvallisuusvaatimukset ja testimenetelmät. <https://sales.sfs.fi/fi/index/tuotteet/SFS/CEN/ID2/1/398552.html.stx> <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-619-5>

Vatanen, P. (2016, September 8). Ulkovoimailun suosio kasvaa ympäri Suomea – Ulkoilmaan tarkoitetut kuntoilulaitteet ovat parempia ja kestävämpiä kuin ennen. Kaleva. <https://yle.fi/uutiset/3-8879591>

## Esteetön ulkokuntosali

Kela, N. (2019). Liikunnan edistäminen asemakaavoituksessa: Koulutusmateriaalia korkeakouluopiskelijoille. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201906042330>

Kompan. (n.d.-a). Miten suunnitella esteettömiä julkisia ulkokuntoilupaikkoja. <https://www.kompan.com/fi/fi/suunnittelu/miten-suunnitella-esteettomia-julkisia-ulkokuntoilupaikkoja>

Kompan. (n.d.-b). Miten suunnitella lähiliikuntapaikka. <https://www.kompan.com/fi/fi/suunnittelu/ulkokuntoilualueen-suunnittelu>

Kompan Fitness Institute. (n.d.). Inclusive outdoor fitness. <https://publications.kompan.com/us/white-papers/fitness/white-paperinclusiveoutdoorfitness/?page=2>

Laamanen, J. (2018). Esteettömyystiedon tuottaminen lähiliikuntapaikoista pääkaupunkiseudun liikuntatoimissa: Case: Espoon kaupunki. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201805092507>

Lappset. (n.d.-a). Esteettömät leikki- ja liikuntapaikat. <https://www.lappset.com/fi-FI/tuotteet/ratkaisut/esteettomien-inklusiivisten-leikki-ja-liikuntapaikat>

Lappset. (n.d.-b). Inclusive design -ajattelu antaa hyvän lähtökohdan suunnitteluun. <https://www.lappset.com/fi-FI/artikkeli/esteeton-leikkipuisto-toimii-kaikille>

Invalidiliitto. (2016). Ohje esteettömään liikuntapaikkasuunnitteluun. [https://www.invalidiliitto.fi/sites/default/files/2016-11/ohje\\_esteettomaan\\_liikuntapaikkasuunnitteluun\\_\\_002\\_.pdf](https://www.invalidiliitto.fi/sites/default/files/2016-11/ohje_esteettomaan_liikuntapaikkasuunnitteluun__002_.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (n.d.). Esteettömän liikuntapaikan suunnittelu: Ohjeita ja kirjallisuutta. Esteettömän liikuntapaikan suunnittelu\_ohjeita ja kirjallisuutta 092018.pdf

Suomen paralympiakomitea. (n.d.). Esteettömyys. <https://www.paralympia.fi/fi/5/esteettomyys>

Tawast, S., Leinonen, R., Koskinen, A., & Koskinen, A. (2024). Suuri valhe vammaisuudesta (Kappale 4, s. 86–109). Tammi.

## Frisbeegolfrata

DiscGolfPark. (n.d.). Rataluokitukset. <https://www.discgolfpark.com/fi/radat/rataluokitukset/>

Frisbeegolfradat.fi. (n.d.). Luokitukset. <https://www.frisbeegolfradat.fi/luokitukset>

Frisbeegolfradat.fi. (n.d.). Etusivu. <https://www.frisbeegolfradat.fi>

Suomen Frisbeegolfliitto. (n.d.). Etusivu. <https://www.frisbeeliitto.fi>

Frisbeegolfradat.fi / DiscGolfPark. (n.d.). Taulukko 1. Frisbeegolfratojen luokitus ja tilantarve.

## Golfkenttä

Suomen Golfliitto. (n.d.). Etusivu. <https://www.golf.fi>

## Kaupunkipuistot

Forssan kaupunki. (n.d.). Forssan kansallinen kaupunkipuisto. <http://www.forssa.fi/asuminen-ja-ymparisto/tekniset-palvelut/kadut-ja-puistot/puistot-ja-yleiset-alueet/kansallinen-kaupunkipuisto/>

Hangon kaupunki. (n.d.). Hangon kansallinen kaupunkipuisto. <https://hanko.fi/asuminen-ja-ymparisto/ymparisto-ja-luonto/puistot-ja-virkistysalueet/kansallinen-kaupunkipuisto/>

Heinolan kaupunki. (n.d.). Heinolan kansallinen kaupunkipuisto. <https://www.heinola.fi/hyvinvointi-ja-vapaa-aika/heinolan-kansallinen-kaupunkipuisto/>

Hämeenlinnan kaupunki. (n.d.). Hämeenlinnan kansallinen kaupunkipuisto. <http://www.hameenlinna.fi/>

kansallinenkaupunkipuisto/ <https://www.hameenlinna.fi/asuminen-ja-ymparisto/puistot-ja-metsat/kansallinen-kaupunkipuisto/>

Helsingin kansallinen kaupunkipuisto. (n.d.). Kansallinen kaupunkipuisto Helsinkiin! [Verkkosivut]. <http://www.kaupunkipuisto.fi/>

Kotkan kaupunki. (n.d.). Kotkan kansallinen kaupunkipuisto. <https://www.kotka.fi/asuminen-ja-ymparisto/ymparisto-ja-luonto/kotkan-kansallinen-kaupunkipuisto/>

Porin kaupunki. (n.d.). Porin kansallinen kaupunkipuisto. <https://www.pori.fi/asuminen-ja-ymparisto/puistot-ja-metsat/porin-kansallinen-kaupunkipuisto/>

Porin kansallisen kaupunkipuiston Facebook-sivut. (n.d.). <http://www.facebook.com/porinkansallinenkaupunkipuisto/>  
Porvoon kaupunki. (n.d.). Porvoon kansallinen kaupunkipuisto. <http://www.porvoo.fi/porvoon-kansallinen-kaupunkipuisto>

Turun kaupunki. (n.d.). Turun kansallinen kaupunkipuisto. <https://www.turku.fi/ulkoilu-ja-retkeily/turun-kansallinen-kaupunkipuisto>

Finlex. (1999). Maankäyttö- ja rakennuslaki 132/1999. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>

Ympäristöministeriö. (n.d.). Suomen kansalliset kaupunkipuistot. <https://ym.fi/kansalliset-kaupunkipuistot>

## Palstaviljely ja kaupunkiviljelyalue

Asikainen, E. (2020). Kaupunkiviljely, kestävä yhdyskunta ja kiertotalous. [https://urn.fi/urn:nbn:fi:oerfi-202209\\_00023233\\_2](https://urn.fi/urn:nbn:fi:oerfi-202209_00023233_2)

Helsingin kaupunki. (n.d.-a). Viljely kaupungissa. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/asuminen-ja-ymparisto/puistot-ja-viheralueet/viljely-kaupungissa>

Helsingin kaupunki. (n.d.-b). Helsingin kaupungin viljelypalstojen käyttö- ja hoito-ohje. <https://www.hel.fi/static/hkr/julkaisut/ohjeet/viljelypalstojen-k%C3%A4ytt%C3%B6-ja-hoito-ohje.pdf>

Kaupunkiviljely.fi. (n.d.-a). Oma ja taloyhtiön piha. <https://kaupunkiviljely.fi/missa/piha/>

Kaupunkiviljely.fi. (n.d.-b). Viljelypalstat ja siirtolapuutarhat – kaupunkiviljelyn luksusta. <https://kaupunkiviljely.fi/missa/viljelypalstalla/>

Kemin kaupunki. (2021). Siirtolapuutarhan perustaminen resurssiviisaasti – Materiaalipaketti. [https://www.kemi.fi/wp-content/uploads/2021/03/Materiaalipaketti\\_Kemin-siirtolapuutarha.pdf](https://www.kemi.fi/wp-content/uploads/2021/03/Materiaalipaketti_Kemin-siirtolapuutarha.pdf)

Kontkanen, M., & ProAgria keskusten liitto. (2013). Kaupunkiviljely. ProAgria Keskusten Liitto.

Nurmi, A. (2013). Kaupunkiviljely maankäytön suunnittelussa viidessä Suomen suurimmassa kaupungissa. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013111917415>

Oulun kaupunki. (n.d.). Viljelylaatikot. <https://www.ouka.fi/puistot-ja-viheralueet/viljelylaatikot>

Rantalainen, V., & Vantaan kaupunki. (2019). Vantaan viljelypalstaselvitys. <https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Yleiskaava%202020%20Viljelypalstat.pdf>

Suomen siirtolapuutarhaliitto. (n.d.). Siirtolapuutarhatoiminnan perusteet. <https://www.siirtolapuutarhaliitto.fi/kaytannon-tietoa/perusteet/>

Urban Allotments. (n.d.). Urban allotment gardens: Urban gardens fact sheets. <https://www.urbanallotments.eu/fact-sheets.html>

## Kaupunkimaan uusiokäyttö liikuntaympäristönä

Harnik, P., Taylor, M., & Welle, B. (2006). From dumps to destinations: The conversion of landfills to parks. <http://cloud.tpl.org/pubs/ccpe-landfills-to-parks-Places2006.pdf>



Ympäristöhallinto. (n.d.). Olenko tulvariskialueella? Haettu osoitteesta [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Vesi/Tulviin\\_varautuminen/Olenko\\_tulvariskialueella/Tulvakarttoja](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Vesi/Tulviin_varautuminen/Olenko_tulvariskialueella/Tulvakarttoja)

## Koirapuistot

Helsingin kaupunki. (2020). Koira-aitaukset ja koirakäymälät. [https://kaupunkitilaohje.hel.fi/kortti/koirapalvelut/Kauniaisten\\_kaupunki](https://kaupunkitilaohje.hel.fi/kortti/koirapalvelut/Kauniaisten_kaupunki). (2019). Kauniaisten koirapuistosiselvitys 2019. <https://www.kauniainen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Kauniaisten-koirapuistosiselvitys-2019.pdf>

Kelahaara, N. (2012). Koirapuistojen kehittäminen Tyrnävän kunnalle (Opinnäytetyö). [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43160/Kelahaara\\_Nina.pdf;jsessionid=67E00B25011973896EB37CC50CF23802?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43160/Kelahaara_Nina.pdf;jsessionid=67E00B25011973896EB37CC50CF23802?sequence=1)

Kempeleen kunta. (2022). Kempeleen asemakaavamerkinnot ja -määräykset. [https://www.kempele.fi/media/tiedostot/asuminen-ja-ymparisto/kaavoitus-ja-maankaytto/kaavamerkinnot\\_maaraykset.pdf](https://www.kempele.fi/media/tiedostot/asuminen-ja-ymparisto/kaavoitus-ja-maankaytto/kaavamerkinnot_maaraykset.pdf)

Kuunari, J. (2018). Koirapalveluiden merkitys kaupungissa – Imatran kaupungin koirapalveluiden yleissuunnitelma (Opinnäytetyö). [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157332/Janette\\_Kruunari.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157332/Janette_Kruunari.pdf)  
Oulun kaupunki. (2014). Oulun kaupungin koirapalvelujen kehittäminen 2014–2039. [https://www.ouka.fi/sites/default/files/attachments/Koirapalvelut\\_2014\\_2039.pdf](https://www.ouka.fi/sites/default/files/attachments/Koirapalvelut_2014_2039.pdf)

Suomen Kennelliitto. (2007). Koira kuntalaisena – Opas kunnille ja koiranomistajille. <https://docplayer.fi/206286-Koira-kuntalaisena-opas-kunnille-ja-koiranomistajille-suomen-kennelliitto-finska-kennelklubben-ry.html>

Tampereen kaupunki. (n.d.). Koirapalvelut – viherpalveluohjelma. [https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-09/koirapalvelut\\_viherpalveluohjelma.pdf](https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-09/koirapalvelut_viherpalveluohjelma.pdf)

Ympäristöministeriö. (2000). Asetus maankäyttö- ja rakennuslain mukaisissa kaavoissa käytettävistä merkinnöistä. <https://www.edilex.fi/data/rakentamismaaraykset/a5.pdf>

## Agility

Helsingin kaupunginsuunnitteluvirasto. (2015). Kivikon sisäampumaurheilukeskus ja agilityhalli. Mellunkylä, Kivikko ja Suurmetsä, Jakomäki. Asemakaavan muutoksen selostus. [https://kartta.hel.fi/helshares/kaavaselosetus/ak12369\\_selostus.pdf](https://kartta.hel.fi/helshares/kaavaselosetus/ak12369_selostus.pdf)

Ikonen, M. (2017). Agilityseurojen harrastushallien liiketoimintamallit ja taloudenhoito (Opinnäytetyö). [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135314/Ikonen\\_Miira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135314/Ikonen_Miira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kaleva. (2019, 5. maaliskuuta). Oulussa toimii neljä koiraurheiluhallia – uusi avas. <https://www.kaleva.fi/oulussa-toimii-nelja-koiraurheiluhallia-uusi-avas/1729785>

Kamu-Areena. (n.d.). Koulutuspaikat. <https://www.oulunkoirakerho.net/haukkukeitaan-koulutusalue/koulutuspaikat/>

Kemppainen, T. (2019). Koiraurheilun läpimurto – Agilityn organisointi suomalaisessa liikuntakulttuurissa (Opinnäytetyö). <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64294/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201906042904.pdf>

Kennelliitto. (n.d.). Agility. <https://www.kennelliitto.fi/koiraharrastukset/kokeet-ja-kilpailut/agility>

Koski, M. (2021). Agilityn harrastusmatkustaminen Suomessa – Kulkeutapa-avainten erityispiirteet ja ilmastovaikutukset (Opinnäytetyö). [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/12697/UniVaasa\\_2021\\_Koski\\_Meeri.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/12697/UniVaasa_2021_Koski_Meeri.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kukkohovi, A. (2015). Sponsoroinnin rooli urheiluhallin rahoituksessa – Case: Agilityhalli (Opinnäytetyö). [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/95952/Kukkohovi\\_Annina.pdf?sequence=](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/95952/Kukkohovi_Annina.pdf?sequence=)

Oulun Koiraurheilukeskus Oy. (n.d.). Areenan esittely. <https://www.kamu-areena.fi/676-2/>

Oulun Seudun Kennel- ja Agilityseura KAS ry. (n.d.). Koulutustilat. <https://www.oulunseudunkas.fi/koulutustilat/URN>. (2021). <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102033632>

Ympäristöministeriö. (2000). Asetus maankäyttö- ja rakennuslain mukaisissa kaavoissa käytettävistä merkinnöistä. <https://www.edilex.fi/data/rakentamismaaraykset/a5.pdf>

## Lintubongaus

Birdlife.fi. (n.d.-a). Bongaus. <https://www.birdlife.fi/lintuharrastus/lintuharrastuksen-perusteet/monta-tapaa-harrastaa/bongaus/>

Birdlife.fi. (n.d.-b). Lintuharrastuksen perusteet. <https://www.birdlife.fi/lintuharrastus/lintuharrastuksen-perusteet/>

Birdlife.fi. (n.d.-c). Lintukuvaus, piirtäminen ja lintujen äänittäminen. <https://www.birdlife.fi/lintuharrastus/lintuharrastuksen-perusteet/monta-tapaa-harrastaa/lintukuvaus-piirtaminen-aanittaminen/>

Birdlife.fi. (n.d.-d). Linturetkeily. <https://www.birdlife.fi/lintuharrastus/lintuharrastuksen-perusteet/monta-tapaa-harrastaa/linturetkeily/>

Birdlife.fi. (n.d.-e). Näin aloitat lintuharrastuksen. <https://www.birdlife.fi/lintuharrastus/lintuharrastuksen-perusteet/nain-aloitat-lintuharrastuksen/>

Birdlife.fi. (n.d.-f). Rengastus. <https://www.birdlife.fi/lintuharrastus/lintuharrastuksen-perusteet/monta-tapaa-harrastaa/rengastus/>

Hottola, P. (1995). Pohjois-Karjalan läänin lintutornien tarve- ja sijoituspaikkaselvitys. Pohjois-Karjalan ympäristökeskus.

Lohilahti, H., Kontkanen, H., & Hämäläinen, J. (2009). Sysmäjärven Natura 2000 -alueen hoito- ja käyttösuunnitelma: Sysmäjärvi ja Sääperi – Pohjois-Karjalan lintuvesien aatelialue. Pohjois-Karjalan ympäristökeskus. <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-3365-7>

Oulun kaupunki. (n.d.). Oulun seudun lintutornit. <https://www.ouka.fi/media/2554/download>

Pessa, J. (2001). Pohjois-Pohjanmaan lintutorniopas. Pohjois-Pohjanmaan ympäristökeskus.

## Lähikalastusalue

Finlex. (n.d.). Kalastuslaki. 50 § Häiriön välttäminen. [https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2015/379#OT1\\_OT0](https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2015/379#OT1_OT0)

Kalastus.com. (n.d.). Katukalastus eli street fishing saapumassa myös Suomeen. <https://www.kalastus.com/katukalastus-eli-street-fishing-saapumassa-myos-suomeen>

Keskinen, T., Lappalainen, A., Ojanen, H., Paloheimo, A., Ruuhijärvi, J., & Ruokonen, T. (2019). Aluesuunnittelua kalatalousalueilla: Päijänteen kalatalousalueet (Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 73/2019).

Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-845-6>

Kolari, I., Eskelinen, P., Auvinen, H., Hirvonen, E., Jounela, P., & Moilanen, P. (2018). Vapaa-ajan kalastus Saimaalla 2014–2015 (Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus xx/2018). Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-592-9>

Pellikka, J., & Eskelinen, P. (2019). Vapaa-ajankalastajien profiilit (Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2019). Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-779-4>

Suomen vapaa-ajankalastajat. (n.d.-a). Lähikalastuspalvelut kuntoon (2025). [https://issuu.com/vapaa-ajankalastajat/docs/l\\_hikalastuspalvelut\\_kuntoon](https://issuu.com/vapaa-ajankalastajat/docs/l_hikalastuspalvelut_kuntoon)

Suomen vapaa-ajankalastajat. (n.d.-b). Yhdessä paremman kalastuksen puolesta. <https://www.vapaa-ajankalastaja.fi/>

## Lähiliikuntapaikka

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (n.d.). Valmiit liikuntapaikkarakentamisen tutkimus- ja kehittämishankkeet. <https://okm.fi/valmiit-liikuntapaikkarakentamisen-tutkimus-ja-kehittamishankkeet>

Norra, J., Ruokonen, R., Ehrlen, V., Polari, A., & Ahonen, A. (2015). Lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuotta: Seurantaselvitys. Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio

## Melontarakenteet

Melonta- ja soutuliitto ry. (n.d.). Opi melomaan – melonnan peruskurssin oppimateriaali. <https://docplayer.fi/17852463-Opi-melomaan-melonnan-peruskurssin-oppimateriaali.html>

Melonta- ja soutuliitto ry. (2019, 5. huhtikuuta). Matalan kynnyksen melonnan kehittämishanke käynnistyy. <https://www.melontajasoutuliitto.fi/?x297396=1758736>

Melanvilauttajat Ry. (n.d.). Melojan opas. <https://melanvilauttajat.fi/paivitetty-melojan-opas-on-ilmestynyt/>

Rakennustieto Oy. (1991). RT 97-10454. Melonta- ja soutukeskukset.  
Rakennustieto Oy. (2008). RT 97-10942. Uimarannat ja talviuima-alueet.

Rakennustieto Oy. (2015). RT 97-11179. Vesiliikuntakeskukset ja tukikohdat.

## Pihakuntoilu

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A., & Vasankari, T. (2018). Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 30/2018). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3>

Liikuntakaavoitus.fi. (n.d.). Suositukset: Liikunnan olosuhteet ja asemakaavoitus. [http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/suositukset\\_asekaava.pdf](http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/suositukset_asekaava.pdf)

Rakennustieto Oy. (2009). RT 93-10961. Asuntosuunnittelu: yhteiset ulkotilat. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>

## Pulkkamäet

Sievänen, T., & Neuvonen, M. (2010). Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metsäntutkimuslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-40-2331-6>

Valkama, R. (n.d.). Ulkoilutavat muuttuvat – katsaus maailmalle. Kansainvälinen ulkoliikuntaolosuhteiden hyvien käytäntöjen benchmarking-selvitys: Uusia monikäyttöisiä liikuntapaikkoja. Suomen Latu. [https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/vaikuta-tiedostot/boaf\\_loppuraportti.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/vaikuta-tiedostot/boaf_loppuraportti.pdf)

## BMX-pyöräilyn lähiliikuntapaikka

Peltonen, M. (n.d.). Rakennettu MTB lähiliikunta [PDF]. [https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/pyorailytiedostot/c-toteutettuja-reitteja/rakennettu\\_mtb-lahiliikunta\\_mikko-peltonen.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/vaikuta/pyorailytiedostot/c-toteutettuja-reitteja/rakennettu_mtb-lahiliikunta_mikko-peltonen.pdf)

Pyöräily.fi. (n.d.). BMX radat. <https://pyoraily.fi/lajit/bmx/bmx-radat/>

## Skeittipuisto

Luoma, S. (2010). Nosegrind presiin – nousevien lajien liikuntaympäristöt Oulussa (Diplomityö, Oulun yliopisto, Teknillinen tiedekunta, Arkkitehtuurin osasto).

Malinen, T. (2008). Rullalautailualueiden suunnittelu ja rakentaminen (OPM 95). Opetusministeriö, Suomen

Rullalautaliitto ry, Rakennustieto Oy. [https://primo.uef.fi/permalink/358FIN\\_UOEF/10iob6c/alma9911552613705966](https://primo.uef.fi/permalink/358FIN_UOEF/10iob6c/alma9911552613705966)  
Skeittiparkit. (n.d.). Etusivu. <https://www.skeittiparkit.fi/>

Skeittiparkit. (n.d.). Skeittiparkin tai -paikan hankinnan ABC. <https://www.skeittiparkit.fi/skeittiparkin-hankinta>



Suomen Rullalautaliitto ry. (n.d.). Etusivu. <http://www.rullalauta.fi/>

## Uimaranta lähiliikuntapaikkana

Kuluttajavirasto. (2003). Turvallinen talviuintipaikka: Ohjeita suunnittelijoille, rakentajille ja ylläpitäjille. <https://bin.yhdistysavain.fi/1568517/9le2Qg7ChzkVzUPGfiWH0V9GOZ/Turvallinen-avantouintipaikka.pdf>

Luonnon virkistyskäyttö. (2010). T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-40-2331-6> Opetus- ja kulttuuriministeriö. (n.d.). Uimarantaopas (Liikuntapaikkajulkaisu no. 90).

Valvira. (2008). Soveltamisopas uimavesiasetukseen 177/2008. <https://valvira.fi/documents/152634019/163769316/Uimavesiasetuksen-soveltamisopas.pdf>

Lisätietoja: <https://valvira.fi/terveydensuojelu/uimavesi>

## Talviuinti

Avantouinti voi auttaa jaksamaan ja palautumaan. (2020). Liikunta ja Tiede, 1, 27–29. [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1\\_2020/lt\\_1\\_2020\\_s27-29.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2020/lt_1_2020_s27-29.pdf)

Lipas. (2021). Talviuintipaikat kartalla. <https://www.lipas.fi/liikuntapaikat>

MA-arkkitehdit, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, & Mikkola, M. (2006). Uimarantaopas. Rakennustieto & Opetusministeriö.

Marinetek. (n.d.). Etusivu. <https://www.marinetek.fi>

Suomen Latu. (2015). Talviuintiopus. [https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/talviuinti/talviuinnin-julkiset-tiedostot/talviuintiopus\\_2015.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/talviuinti/talviuinnin-julkiset-tiedostot/talviuintiopus_2015.pdf)

Suomen Latu. (2011). Terveyttä talviuinnista. [https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/talviuinti/talviuinnin-julkiset-tiedostot/talviuintiopus\\_netsti.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/talviuinti/talviuinnin-julkiset-tiedostot/talviuintiopus_netsti.pdf)

Suomen Latu. (2021). Talviuinnin historiaa. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/talviuinnin-historiaa.html>

Tunturi, T. (2020). Allasrakenteiden teknistaloudellinen valinta (Opinnäytetyö). [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345459/Tunturi\\_Tuomo.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345459/Tunturi_Tuomo.pdf)

Viisaasti vesillä. (2021). Talviuinti. [https://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu\\_ja\\_pelasta/jaalla/talviuinti](https://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu_ja_pelasta/jaalla/talviuinti)

Rantalaituri. (n.d.). Etusivu. <https://www.rantalaituri.fi>



# Kuvat

Kuva 1: Iida-Maria Kajava

Kuva 2: Iida-Maria Kajava

Kuva 3: Unsplash

Kuva 4: Pexels

Kuva 5: Laura Kakkonen

Kuva 6: Iida-Maria Kajava

Kuva 7: Juho Sippala

Kuva 8: Mari Laht

Kuva 9: Juho Sippala

Kuva 10: Iida-Maria Kajava

Kuva 11: Veli-Pekka Ranta

Kuva 12: Helinä Väisänen

Kuva 13: Tiina Riikonen

Kuva 14: Matti Möttönen

Kuva 15: Ari Syjänen

Kuva 16: Ari Syjänen

Kuva 17: Erkki Hinkola

Kuva 18: Minna Hagman

Kuva 19: Anna Kupila

Kuva 20: Anna Kupila

Kuva 21: Juho Sippala

Kuva 22: Emilia Timlin

Kuva 23: Emilia Timlin

Kuva 24: Tiia Niemelä

Kuva 25: Aarni Ahvenus

Kuva 26: Veli-Pekka Ranta

Kuva 27: Hanna Kosunen

Kuva 28: Tiia Monto

Kuva 29: Reetta Lehtirant

Kuva 30: Emma Ahtiainen

Kuva 31: Juho Sippala

Kuva 32: Risto Koivulaakso

Kuva 33: Jonna Kallinen

Kuva 34: Helsingin kaupungin kaupunkiympäristön toimiala

Kuva 35: Teemu Kettunen

Kuva 36: Teemu Kettunen

Kuva 37: Iida-Maria Kajava

Kuva 38: Iida-Maria Kajava

Kuva 39: Iida-Maria Kajava

Kuva 40: Toini Seppälä

Kuva 41: Toini Seppälä

Kuva 42: Laura Häkkänen

Kuva 43: Anna Kupila

Kuva 45: Mikko Peltonen

Kuva 46: Mikko Peltonen

Kuva 47: Outi Leinonen

Kuva 48: Outi Leinonen

Kuva 49: Iida-Maria Kajava

Kuva 50: Hanna Kosunen

Kuva 51: Juuso Pajukko

Kuva 52: Emilia Timlin



