

A photograph of two people's lower legs and feet standing in a snowy field. The person on the left is wearing blue jeans and brown leather boots. The person on the right is wearing black leggings and black boots. Two large yellow checkmarks are superimposed over the boots, indicating a positive or approved status. The background is a soft-focus view of snow-covered ground with some footprints.

Liikunnan edistäminen kaavoitusprosessissa

Lounais-Suomen kuntien liikuntaseminaari 24.9.2020

Leena Soudunsaari



LIIKUNTAKAAVOITUS



Liikuntakaavoitus.fi

Suosituksia liikuntaa suosivan elinympäristön suunnitteluun.

[Yhteystiedot & palaute](#)[In English](#)[På svenska](#)

Yleistä

[Liikkujille](#)[Päättäjille](#)[Suunnittelijoille](#)

Suosituksset

[Seudullinen taso](#)[Kunnallinen taso](#)[Lähiympäristön taso](#)

Käytännössä

[Käytännön esimerkit](#)[Ideakortit](#)[Koulutusaineisto](#)

Ajankohtaista

[Uutiset](#)[Blogi](#)[Julkaisut](#)

Liikuntakaavoitus.fi

Liikunnan olosuhteisiin vaikutetaan kaavoituksella. Kaavoitus on eri näkökulmien yhteensovittamista maankäytön suunnittelussa. Terveys- ja arkiliikunnan näkökulma on tärkeä saada mukaan, mutta se ei nykyisin aina toteudu. Kaavoituksen osapuolilla ei aina ole riittävästi tietoa suotuisista liikuntaolosuhteista.

Tämä sivusto esittelee liikuntaa suosivan elinympäristön suunnittelua ja rakentamista. Sivustolle on koottu taustatietoja, suosituksia ja esimerkkejä hyvistä käytännöistä. Kaavoituksessa on tarpeen kehittää asumisen, liikenteen, palveluiden ja työpaikka-alueiden

Uutiset

- [Uusia linkkejä](#)
- [Ideakortti 21 – Arkiliikuntaa tukeva kerrostalopiha](#)
- [Paikkatiedon hyödyntäminen opiskelijoiden arkiliikunnan edistämisessä](#)
- [Lataa uusi koulutuspaketti: "Liikunnan](#)



Ideakortti 9 - Pulkkamäet

Yleistä pulkkailusta

Pulkkamäenlasku on yksi suosituimmista ulkoiluunmuodoista. Alle 12-vuotiaista lähes jokainen ja yli 15-vuotiaista suomalaista 24 % laskee vuosittain mäkeä pulkalla¹. 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 ulkoilmassa. 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, hyppymäiden tekonurmimatoilta tai kostealta nurmelta. Silloin pulkkamäkeä voi käyttää myös esimerkiksi juoksuharjoittelun tukena. Mäenlasku on maailmalla nouseva laji, joten uusien laskutyylien ja -tapojen voi olettaa tulevaisuudessa muuttavan myös suomalaisten pulkkailukulttuuria.

¹Metla 2010: http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tilastot_2010/2010-taulukko-2-16b.htm





LIIKUNTAKAAVOITUS

MIKSI TUTKIMUSTA JA INFORMAATIO- OHJAUSTA?

- Liikuntaa ohjaavat säädökset (mm. perustuslaki, liikuntalaki, kuntalaki), valtakunnalliset terveyttä- ja hyvinvointia lisäävät linjaukset
- Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen lisääminen on myös tärkeä valtakunnallinen poliittinen tavoite mm. hallitusohjelmassa

”Hallitus rakentaa hiilineutraalia yhteiskuntaa pienentämällä rakentamisen, maankäytön ja liikenteen hiilijalanjälkeä ja tukemalla kestävästä yhdyskuntarakennetta.”
- Heijastuminen yhdyskuntasuunnitteluun ja kaavoitukseen sekä niihin liittyvään päätöksentekoon & maankäyttö- ja rakennuslakiin (ja sen uudistustyöhön)



Kaavoituksella voidaan monin keinoin kehittää liikkumiseen kannustavaa elinympäristöä

Kaavoitus on maankäytön suunnittelua, jolla osoitetaan mihin kutakin aluetta käytetään ja mitä sinne saa rakentaa.

Kaavoituksella voidaan vaikuttaa asuin- ja työpaikka-alueiden sekä palveluiden sijaintiin, ulkotiloihin ja liikenneverkkoon.



Kaavoitusjärjestelmä



**Valtakunnalliset
alueidenkäyttötavoitteet (VAT)**

Maakuntakaava

Yleiskaava

Asemakaava

Liikunnan olosuhdesuositukset eri kaavatasoilla

<https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuositukset>



Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä (asemakaavataso)



1. Yhteydet ja etäisyydet asuinalueelta palveluihin

- Mielekkäät kävely- ja pyöräilyreitit (ajallisesti 15-20 min, n 2 km kävellen ja 5-6 km pyöräillen)
- Uudet asuinalueet osaksi olevaa yhdyskunta- ja palveluverkkoa



2. Asuinalueen omien palveluiden laatu, sijainti ja saavutettavuus

- Esteettömyys vaikuttaa saavutettavuuteen
- Pyörien säilytys- ja pysäköintimahdollisuudet
- Asuinalueen sisäiset liikuntapaikat muiden palveluiden lähellä
- Erityisen tärkeää heille, jotka viettävät paljon aikaa kodin lähellä



3. Asuinalueen sisäinen liikenne

- Kävelylle ja pyöräilylle sujuvat ja selkeät linjaukset, mielellään viheralueiden läpi
- Eri liikkumismuotojen tukeminen ja ohjailu esimerkiksi pintamateriaaleilla
- Hyvät ja turvalliset yhteydet kävely- ja pyöräteille, lähipuistoon, koululle ja päiväkotiin



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

- Vuodenaikojen vaihtelun huomioiminen: ympärivuotiseen käyttöön soveltuvat alueet
- Kesäulkoliikunnan mahdollistaminen esim. puistoissa ja vesistöissä
- Huomioidaan myös ulkoilu eläinten kanssa



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

- Ympäristön houkuttelevuus, esteettisyys, viihtyisyys ja turvallisuus
- Reittien suunnistettavuus



6. Piha-alueiden suunnittelu

- Pihat tarjoavat monipuolista arkiliikuntaa ja ulko-oleskelua
- Eri ikäisten tarpeet
- Aurinkoisuus, tuulensuoja, meluttomuus, esteettömyys



7. Lähiliikuntapaikkojen ja leikkipaikkojen laatu, sijainti ja saavutettavuus

- Paikkojen käytettävyys, huollettavuus ja turvallisuus
- Sijaitsevat lähellä asukkaita tai keskitetysti lähellä toisiaan



8. Joukkoliikenteen saavutettavuus ja sijainti

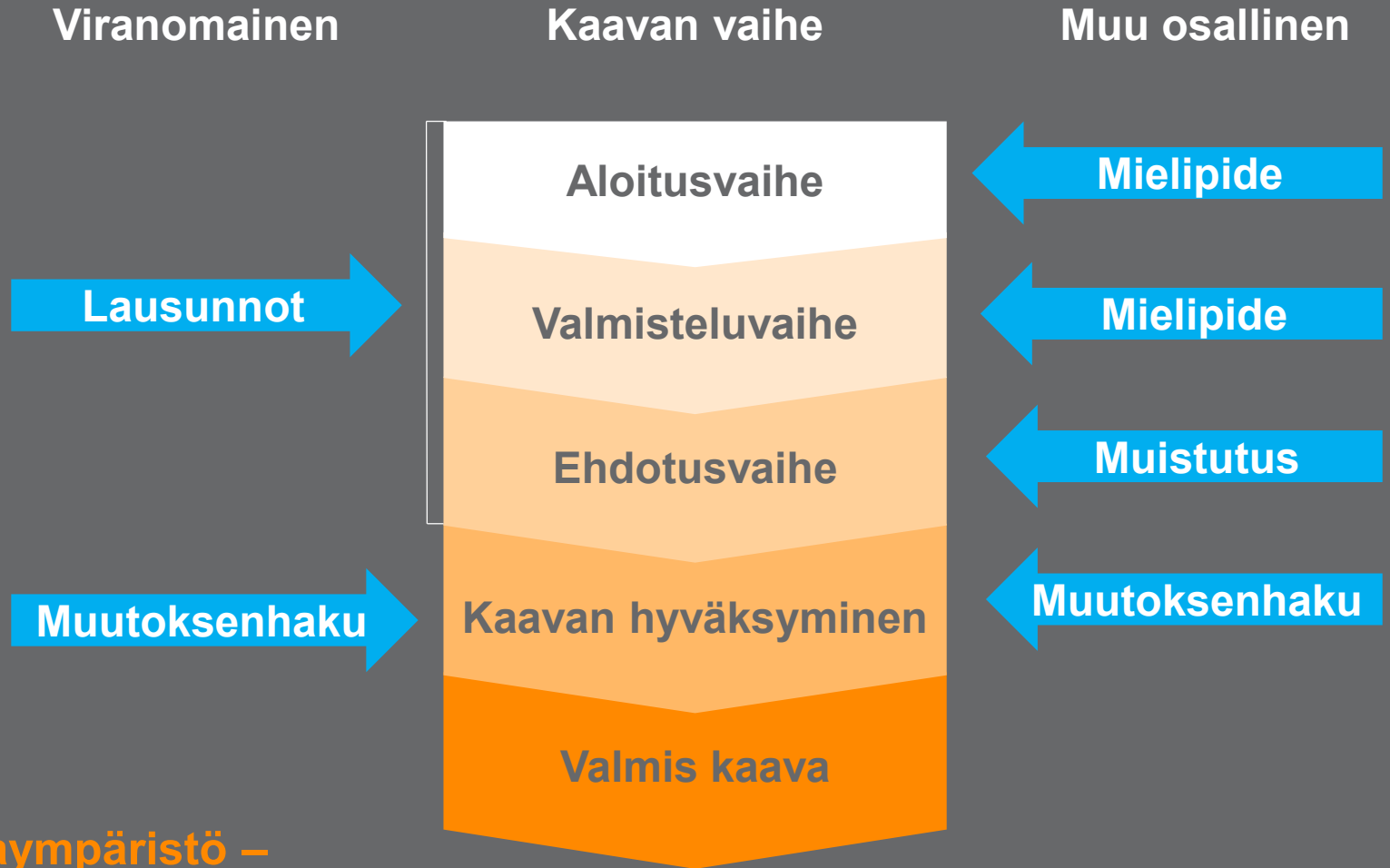
- Pysäkkien ja asemien keskeinen sijainti
- Pysäkkien siisteys ja viihtyisyys (tuulen- ja sateensuoja, penkki, huolto)
- Liityntäpysäkeillä pyöränpysäköintimahdollisuus



**Jos mietit omaa
asuinympäristöäsi liikkumisen
näkökulmasta...**



Kaavoitusprosessi



Kaavoituksen avulla parempi liikuntaympäristö –
ohjeita osallistumiseen





**Poikkihallinnollisella
yhteistyöllä liikkumiseen
kannustavaa elinympäristöä**



Suosituksia

kaavoitustoimen ja liikuntatoimen vuorovaikutukseen

- Ymmärretään, että **vuorovaikutus** on enemmän kuin pelkkää tiedottamista ja kuulemistä
- Jatkuva vuorovaikutus ja tiedonsiirto ajankohtaisista hankkeista ja kehitysnäkymistä
- Virallisen yhteistyön (esim. kaavoihin liittyvien lausuntopyyntöjen) ohella vapaamuotoisempaa kanssakäymistä
- Säännölliset tapaamiset ja esim. seminaarit, joihin voidaan kutsua myös kuntalaisia, liikunta- ja urheiluseurojen edustajia ja liikuntayrityksiä



Suosituksia

liikuntatoimeen

- Asioiden koonti **liikuntasuunnitelmaan tai liikunnan kehittämisohjelmaan**, joka liittyy kunnan yleiseen strategiseen kehittämiseen (asiakirjojen hyödyntäminen poikkihallinnollisessa yhteistyössä)
- Eri väestöryhmien **liikunta-aktiivisuuden seuraaminen ja tulosten esittely** poikkihallinnollisesti, jotta liikunnan olosuhteiden toteutumistarpeet pystyttäisiin huomioimaan kokonaisvaltaisesti
- Liikuntapalveluiden **käyttäjien palautteen raportointi** eri toimialoille



Suosituksia

liikuntatoimeen

**Liikuntatoimijoiden
osallistuminen
kaavoitukseen ja
suunnitelmien vaikutusten
arviointiin on ensisijaisen
tärkeää liikunnan
olosuhteiden
toteutumisessa**



Liikunnan edistäminen kunnissa:

hyviä käytäntöjä kuntien poikkihallinnolliseen yhteistyöhön yhdyskuntasuunnittelun kontekstissa



Kiitos! Kysymyksiä, kommentteja?

Liikuntakaavoitus.fi