

Ideakortti 2 - Lähiliikuntapaikka

Lähiliikuntapaikkoihin on alettu kiinnittää huomiota erityisesti 1990-luvun loppupuolelta lähtien. Lähiliikuntapaikka-käsitteellä tarkoitetaan sen 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

Lähiliikuntapaikan saavutettavuus riippuu yhdyskuntarakenteen luonteesta. Tiheään rakennetussa kaupunki- ja taajamaympäristössä yli 500 metrin etäisyys saattaa olla alakoululaisille liian pitkä matka, koska risteäviä liikenneväyliä tms. esteiksi koettuja seikkoja osuu todennäköisesti kulkureitille. Haja-asutusalueilla sen sijaan lähiliikuntapaikka saattaa löytää aktiivisia käyttäjiä kilometrienkin päästä.

Lähiliikuntapaikka eri ikäryhmien näkökulmasta

Pieni lapsi leikkii mieluummin kotia lähellä olevalla leikkipaikalla kun taas vanhemmat lapset liikkuvat kauempana sijaitseville monipuolisemmille leikkipaikoille. Tyypillisimpiä leikkipaikkoja ovat muun muassa kerros- ja rivitalojen piha-alueet, koulujen ja päiväkotien pihat ja leikkipuistot sekä uimarannat. Hyvä saavutettavuus kävelen, pyörällä, potku- tai skeittilaudalla houkuttelee leikkipaikan käyttöön.

Turvallisuudessa on huomioitava leikkipaikalle saapumiseen ja sen ympäristöön sekä itse leikkipaikan ja sen laitteisiin liittyvät vaatimukset. Suunnittelussa on huomioitava myös leikkipaikan esteettömyys. Esimerkiksi asfaltilla, nurmella tai kumipinnoitteella on mahdollista liikkua pyörätuolilla tai muilla apuvälineillä. Turvallisuutta lisäävät esimerkiksi säänsuoja auringolta, tuulelta ja sateelta sekä riittävä valaistus pimeänä aikana.

Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valon selvityksen perusteella (2015) lähiliikuntapaikkojen vapaa-ajankäyttö vähenee lapsilla ja nuorilla selvästi iän mukana. Aktiivisimmin lähiliikuntapaikkoja käyttävät vapaa-ajallaan 4-luokkalaiset ja vähiten 8-luokkalaiset. Lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa tulisikin aktivoida nuoria mukaan suunnitteluun, jotta heitä kiinnostavat toimintamahdollisuudet tulisivat paremmin huomioituiksi.

Ikäihmisille suunnattujen lähiliikuntapaikkojen tulisi sijaita hyvin lähellä asuinpaikkaa, koska liikkuminen on iän mukanaan tuomien rajoitteiden vuoksi hitaampaa. Hyväkuntoisenkin ikäihmisen liikkuminen rajoittuu noin kahden kilometrin kävelymatkaan kerrallaan. Lähiliikuntapaikkoja voidaan sijoittaa asuinkortteleiden sisälle, asuinalueiden liepeille sekä muun muassa kaupunkien keskustoihin hyvien kulkuyhteyksien varrelle. Ikäihmisille suunniteltu esteetön ulkoiluympäristö soveltuu kaikille käyttäjäryhmille.

Ikäihmisiä varten voidaan suunnitella esimerkiksi helppokulkuinen ulkoilupolku, jonka varrella kiertää kaide ja tasaisin välimatkoin levähdyspenkkejä. Seuraavan levähdyspaikan olisi hyvä olla näkyvässä edellisestä. Levähdyspenkkien näkymistä kannattaa suunnitella miellyttäviä. Pohjan on oltava tasainen, luistamaton ja riittävän kova, esimerkiksi asfaltti tai laatoitus. Ulkoiluympäristössä liikkumista helpottavat myös riittävien kontrastien käyttö (esimerkiksi kirkkaan keltaiset penkit) ja häikäisemätön valaistus. Talvella ulkoilureittien kunnossapitoon on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Turvallisuuden kannalta suunnittelussa täytyy kiinnittää huomiota teiden ylitysten määrään, niiden toteutukseen, muuhun käyttäjäkuntaan ja niiden ohjailmiseen pinnoittein sekä muiden suunnittelullisten keinojen avulla. Esimerkiksi nopeavauhtiset polkupyörät aiheuttavat turvattomuuden tunnetta, jos ne liikkuvat samoilla teillä ikäihmisten kanssa.

Lisää tietoa lähiliikuntapaikoista Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valon sivustolta ja lähiliikuntapaikkarakentamisen seurantaselvityksestä (2015):

<http://www.lahiliikuntapaikat.fi/>

http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Lahiliikuntapaikkarakentamisen_seurantaselvitys_nettilomake_valmis_loppuraportti.pdf

Ihanteellinen lähiliikuntapaikka on:

- Monikäyttöinen
- Vapaasti käytettävissä
- Ympärivuotinen
- 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