

# Ideakortti 6: Arkiliikunta ja asuinkorttelit

Suomalaisten elämäntyyli on monipuolistunut ja muuttunut viime vuosikymmenien aikana huomasti. Myös liikunnan määrät ovat eriytyneet. Yhä suurempi osa suomalaisista liikkuu vähemmän kuin aiemmin, osa enemmän. Asuinympäristön suunnittelussa ja rakentamisessa ei vielä ole herätty vastaamaan haasteisiin. Asuinympäristön merkitys aktiivisen elämäntavan valitsemisessa on suuri - hyvät liikunnan edellytykset kannustavat aktiivisuuteen.

Nykyään kerrostalossa asuminen on yleinen asumismuoto hyvin erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille, ja liikunnan edellytysten tulisi olla hyvät erilaisille käyttäjäryhmille.

## Välineiden säilytys

Asuntokohtaisten urheilu- ja ulkoiluvälinevarastojen tulisi olla helposti saavutettavat ja riittävän suuret. Käynti varastoon toimii parhaiten järjestämällä se suoraan ulkotiloista tai porraskäytävästä omaan varastotilaan.

Kerrostaloasuntojen suunnittelussa ei urheiluvälineiden varastointia yleensä huomioida riittävästi. Pienehköjä välineitä varten voidaan ulko-oven yhteyteen järjestää lukittava lokerikko tai piharakennus, jossa voi säilyttää esimerkiksi rullaluistimia, pyöräilykypärää tai potkulautaa. Näin urheiluvälineitä ei tarvitse tuoda asuntoon, ja ne on helppo ulosmennessään ottaa mukaan. Pienivälineiden huoltotila on hyvä järjestää välinevaraston tai pyörävaraston yhteyteen. Normaalin välineiden huoltotarpeen lisäksi niiden muokkaaminen oman näköiseksi saattaa olla myös harrastus, ja muokkaamismahdollisuus edistää siten myös liikuntaharrastusta.



↑ Polkupyörien jokapäiväiseen säilytykseen tarkoitetuissa tiloissa säilytys seinälle nostamalla toteutuu yleensä huonosti eikä säilytystilaa jää vapaaksi lastenvaunuille eikä rollaattoreille.

Kuva: Sirpa Luoma

Liikkumisen apuvälineille, kuten rollaattoreille ja pyörätuoleille tulee järjestää myös riittävät säilytystilat. Myös lastenvaunujen säilytys tulee huomioida. Portaikkoon ja käytäville on myös hyvä järjestää kaiteita, jotka johtavat varastoon, ulko-ovelle jne.

Polkupyörä on tärkeä arkiliikkumisen väline, ja pyörien säilytykseen on kiinnitettävä huomiota suunnittelussa. Usealla pyörällä paljon liikkuvalla saattaa olla erikseen "arkipyörä" jokapäiväiseen liikkumiseen ja toinen tai useampi pyörä urheilutarkoitukseen. "Arkipyörää" on joskus kätevämpi säilyttää ulkona, jos edellytykset säilytykselle ovat kunnossa. Pyörien ulkoparkkitilaa on useilla taloyhtiöillä riittämättömästi. Riittävän kokoinen, lähellä ulko-ovea sijaitseva ja turvallinen (valaistu, mahdollisuus lukita pyörä rungosta rakenteeseen) pyöräparkki kannustaa liikkumaan pyörällä. Pyöräparkin kattaminen on myös tärkeää.

## Pihan toiminnot

Pihan toimintoja tulisi normaalissa taloyhtiössä suunnata kaikille ikäryhmille. Yleisesti hyvin ja viihtyisästi suunniteltu ja hoidettu piha-alue houkuttelee monenikäisiä oleskeluun ja aktiivisuuteen piha-alueella. Sen lisäksi on hyvä sijoittaa pihalle eri käyttäjäryhmiä kiinnostavia elementtejä.

Pienille lapsille voidaan rakentaa tontin ympäri kiertävä rata pyöräilyn harjoittelua varten. Vanhemmat, huonokuntoisemmat asukkaat jaloittelevat myös mielellään pihan ympäri. Heitä ajatellen tulee rata pinnoittaa huomioiden myös rollaattorilla liikkuvat. Riittävä määrä penkkejä tulee sijoittaa reitille sen pituudesta riippuen. Talvella rata toimii myös hiihtolatuna. Hiihtoladun vieressä voi kulkea talvellakin kunnossa pidettävä vanhusten kävelyreitti, joka on valaistu ja hiekoitettu. Jos mahdollista, voidaan viereisten taloyhtiöiden tonteilla kiertäviä hiihto- ja kävelyratoja yhdistää, jolloin syntyy pidempiä lenkkejä. Lumen läjitysalueet voidaan sijoittaa siten, että lumikasoja voi turvallisesti käyttää pulkkailuun tai lumilautailuun rakentamalla pieni lumihypyri lumikasan viereen.

Pienpelikenttä syntyy kiinnittämällä koripallokori ja maalaamalla jalkapallomaalin rajat vaikkapa ulkovaraston seinään. Tilaa ei tarvitse olla paljon, ja pintamateriaalina toimii asfaltti tai sora. Useimpia joukkuepelejä voidaan pelata yhteen maaliin, eivätkä pienet lapset hyödy aikuisille mitoitettusta kentästä. Yläkouluikäiset eivät aina halua lähteä kauas harrastamaan, ja pieni pelikenttä omassa pihassa aktivoi myös heitä.



Vesi on kiehtova elementti niin lasten kuin aikuistenkin mielestä. Hulevesien ohjaaminen pieneen avo-ojaan ja vaikkapa lammikkoon pihalle tuo viihtyisyyttä. Jos ojan ja lammikon pohjiin sijoitellaan luonnonkiviä, ovat ne kauniita elementtejä kuivinakin aikoina. Lapset nauttivat myös mahdollisuudesta tutkia veden käyttäytymistä kaivamalla pieniä ojia itse, ja mahdollisuuksien mukaan voidaan ojan tai lammikon lähelle järjestää pienille kaivajille ystävällinen materiaali (esimerkiksi sora) suunnitellulle alueelle, jossa kaivamisjäljet eivät häiritse muita pihan käyttäjiä.

Yläkouluikäiset kaipaavat myös laajempaa liikkumisaluetta ja yksityisyyttä kuin taloyhtiön piha tarjoaa. Heidän liikkumistaan voidaan edistää suunnittelemalla esimerkiksi pyörien ja muiden välineiden sijoittelu ja varastointi mahdollisimman helpoksi. Säilytyksessä ja varastoinnissa tulisi huomioida myös esimerkiksi lumilaudat, rullalaudat, potkulaudat, BMX-pyörät ja rullaluistimet.

Aikuisille piha voi oleskelun ohella tarjota oman viljelypalstan hoitoa. Palstojen ei tarvitse olla isoja, sijainti omassa pihassa voi houkuttaa enemmän kuin kauempana sijaitseva isompi siirtolapalsta. Iäkkäämpien viljelypalsta voidaan korottaa toiminnan helpottamiseksi. Kastelu onnistuu sadevettä keräämällä.

Pihalle voidaan toteuttaa ”aistien puutarha”, joka houkuttelee eri-ikäisiä nauttimaan väreistä, tuoksuista, mauista ja äänistä. Vihreä ympäristö liikunnan rinnalla tuottaa hyvinvointivaikutuksia. Lapsille puutarha opettaa luontoon tutustumista, ja tutut tuoksut ja äänet säilyttävät vanhusten vireyttä.

