

## Suosituksset: LIIKUNNAN OLOSUHTEET JA ASEMAKAAVOITUS

Miten lähiympäristössä / asemakaavassa on järjestetty seuraavat liikunnan fyysisiin olosuhteisiin vaikuttavat tekijät?

- 1. Yhteydet ja etäisyydet asuinalueelta palveluihin, niille vievät kävely- ja pyöräilyreitit.
- 2. Asuinalueen omien palveluiden laatu, sijainti ja saavutettavuus.
- 3. Asuinalueen sisäinen liikenne.
- 4. Lähivirkistys- ja puistoalueiden riittävyys ja saavutettavuus, kentät, reitit, kuntopolut.
- 5. Asuinkortteleiden suunnittelu, esteettömät yhteydet viheralueille sekä kävely- ja pyörätiereiteille, kaupunkikuvan laatu.
- 6. Piha-alueiden suunnittelu (esteettömyys, aurinkoisuus, tuulisuus).
- 7. Lähiliikuntapaikkojen ja leikkipaikkojen laatu, sijainti ja saavutettavuus.
- 8. Joukkoliikenteen saavutettavuus ja sijainti.

### 1. Yhteydet ja etäisyydet asuinalueelta palveluihin.

- 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.
- Uudet asuinalueet sijoitetaan siten, että ne voidaan kytkeä osaksi olevaa yhdyskunta- ja palvelurakennetta.

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

- Tärkeimpien 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 (päällysteet, 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 oppilaille 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 rullaluistelijoillekin.

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

- Talvireititöt (hiihto, moottorikelkat) huomioidaan suunnittelussa, kuten myös niiden ja pistemäisten talviliikuntapaikkojen (esim. laskettelurinteet) kesäaikaisen käytön mahdollisuudet.
- Kesäulkoliikunnan mahdollistaminen huomioidaan lähivirkistysalueiden mitoituksessa (puistojumput, frisbeegolf ym.).
- Vesitöt 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 viheralueiden 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 kävelyyh.
- Alueet tulisi ensin suunnitella ja sitten rakentaa yhtäaikaaisesti, jotta yleisten alueiden, eli katujen ja puistojen kokonaisuus toteutumista voidaan valvoa. Siten voidaan varmistaa mm. liikunnan olosuhteiden näkökulmasta tärkeiden kävely- ja pyöräteiden jatkuvuus.
- Suunnitelmia tehdään kunnianhimoisesti kustannusnäkökulma huomioiden, jotta kaavat 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, nurmikonleikkaus, 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-aktiiviteettien 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.

Suosituksen ryhmittely on kytketty eri kaavatasojen kaavojen sisältövaatimukseen (maakuntakaava MRL 28§, yleiskaava MRL 39§, asemakaava MRL 54§). Asemakaavaa, yleiskaavaa ja maakuntakaavaa koskevat suositukset löytyvät osoitteesta:

[www.liikuntakaavoitus.fi/kaytannossa/koulutusaineisto/](http://www.liikuntakaavoitus.fi/kaytannossa/koulutusaineisto/)

Oulun yliopiston arkkitehtuurin osastolla on tehty vuodesta 2003 tutkimus- ja kehitystyötä, jossa on kehitetty alueidenkäytön suunnittelua liikunnan olosuhteita paremmin huomioivaksi sekä tuotettu tietoa liikuntaa edistävän elinympäristön ominaisuuksista. Hankkeita ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuriministeriö, ympäristöministeriö sekä kohdekunnat.

Tavoitteena on kehittää sellaisia suosituksia ja välineitä, joiden avulla suotuisten liikunnan olosuhteiden tuottaminen voidaan nivoa osaksi maankäytön suunnittelua ja joita voidaan hyödyntää maankäytön suunnittelun ja siihen liittyvän arvioinnin eri vaiheissa, kuten lähtötietojen keruussa, suunnitteluratkaisujen hahmottelussa sekä vuorovaikutuksen järjestämisessä. Kehittämisen kohteina ovat olleet kaikki maankäytön suunnittelun tasot asemakaavoituksesta maakuntakaavoitukseen. Lisää tietoa tutkimuksista löytyy osoitteesta [www.liikuntakaavoitus.fi](http://www.liikuntakaavoitus.fi).