Ulkokuntosali Oulussa. Kuva: Iida-Maria Kajava

Ideakortti 30 – Esteetön ulkokuntosali

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.

Esteettömien ulkokuntosalien rakentaminen ei tarkoita erillisiä alueita erityisryhmille, vaan tärkeää on, että liikuntapaikoista luodaan mahdollisimman monille toimivia ja käytännöllisiä kuntoilupaikkoja. Tarkoituksena on luoda ympäristö, jossa kuntoilu voi mahdollistaa myös sosiaalisen kanssakäymisen. 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 esteitä poistamalla voidaan parantaa erilaisten käyttäjien kuntoilumahdollisuuksia.

Apuvälineitä käyttävällä esteettömyys liittyy tilantarpeeseen sekä sujuvaan liikkumiseen. Huomiota tulisi kiinnittää kynnyksettömyyteen, kääntösäteisiin, 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 tulisi huomioida esimerkiksi sijoittamalla alueelle istumapaikkoja ja tukitankoja.

Aistivammaisen 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 turvalliseksi ja helpottaa entisestään havainnointia.

Myös aistiherkkyys tai puhevamma 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 tulisi olla katkeamaton ketju lähtöpaikasta kohteessa toimimiseen saakka. Maastonmuodot, liikenne, kulkureitit tai alueen rakenteet eivät saa muodostaa esteitä tai vaikeuttaa toimimista.

Esteettömät pysäköintipaikat tulee sijoitta 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 ovat erityisen tärkeää toimintarajoitteisille. Tarvittaessa kohteeseen voidaan tehdä esteettömyyskuvailu, joka tarjoaa käyttäjälle ennakkotietoja 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 arvioidun 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 tulisi soveltua monille eri tasoisille, -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. Esteettömiä laitteita tulisi olla paikalla useampia, jotta liikkuminen voi olla mielekästä ja monipuolista.

Kaavaprosessi ja -merkinnät

Esteettömiä ulkokuntosaleja voidaan sijoittaa puistoihin tai muille vapaille paikoille kaupunkitilaan. Erityisesti sellaisia paikkoja tulisi tunnistaa, 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, paikkoihin, jotka ovat helposti saavutettavissa ja löydettävissä.

Asemakaavan kaavamerkintöjä:

V — Virkistysalue.

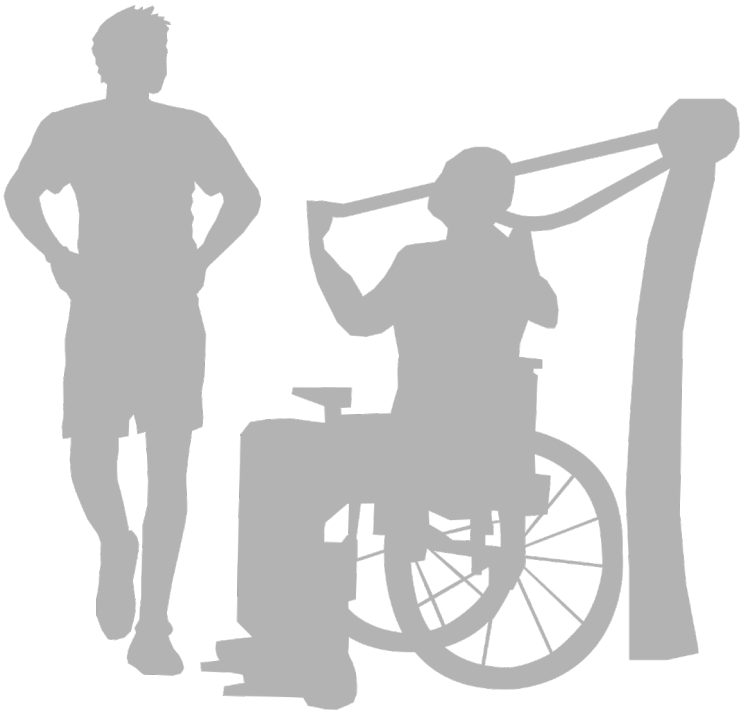
VR — Retkeily- ja ulkoilualue.

VP — Puisto.

VV — Uimaranta-alue.

VL — Lähivirkistysalue.

VU — Urheilu- ja virkistyspalvelujen alue.



Aheesta muualla

Paralympiakomitea, Rakennetun liikuntaympäristön kartoitus: https://www.paralympia.fi/fi/67/rakennetun-liikuntaympariston-kartoitus

Invalidiliitto, esteettömyyskartoitusopas: file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Eskeh_kartoitusopas_kartoittajalle.pdf

Invalidiliitto ESKEH-kartoituslomakkeet ja -opas: https://www.invalidiliitto.fi/eskeh-kartoituslomakkeet-ja-opas

Lähteet

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

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

Suomen paralympiakomitea, Esteettömyys. https://www.paralympia.fi/fi/5/esteettomyys

Invalidiliitto, Ohje esteettömään liikuntapaikkasuunnitteluun. https://www.invalidiliitto.fi/sites/default/files/2016-11/ohje_esteettomaan_liikuntapaikkasuunnitteluun__002_.pdf

Opetus- ja ulttuuriministeriö, Esteettömän liikuntapaikan suunnittelu: ohjeita ja kirjallisuutta. **Esteettömän liikuntapaikan suunnittelu_ohjeita ja kirjallisuutta 092018.pdf**

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

Lappset: Esteettömät leikki- ja liikuntapaikat. https://www.lappset.com/fi-FI/tuotteet/ratkaisut/esteettomien-inklusiivisten-leikki-ja-liikuntapaikat

Lappset, Inclusive design -ajattelu antaa hyvän lähtökohdan suunnitteluun, https://www.lappset.com/fi-FI/artikkeli/esteeton-leikkipuisto-toimii-kaikille

Kompan, Miten suunnitella esteettömiä julkisia ulkokuntoilupaikkoja. https://www.kompan.com/fi/fi/suunnittelu/miten-suunnitella-esteettomia-julkisia-ulkokuntoilupaikkoja

Kompan, Miten suunnitella lähiliikuntapaikka. https://www.kompan.com/fi/fi/suunnittelu/ulkokuntoilualueen-suunnittelu

Kompan fitness institute Inclusive outdoor fitness. https://publications.kompan.com/us/white-papers/fitness/white-paperinclusiveoutdoorfitness/?page=2