Kolin kansallispuisto Kuva: Iida-Maria Kajava

Ideakortti 31 – Luontoliikunnan olosuhteet

Luontoliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jota harrastetaan ulkona luonnonympäristössä. Se kattaa monia luontoon liittyviä vapaa-ajan aktiviteetteja, harrastuksia ja hyötyliikunnan muotoja. Suomessa luonto on monille merkittävä arkiliikunnan paikka, josta fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi etsitään myös palautumista, luonnonrauhaa, hiljaisuutta sekä luontokokemuksia.

Luonnon virkistyskäyttöä tarkastelevan tutkimuksen (Luonnonvarakeskus, Luonnon virkistyskäyttö 2020) mukaan 96 prosenttia suomalaisista harrastaa luonnossa liikkumista jossakin muodossa ja keskimäärin ulkoillaan kolme kertaa viikossa. Monille ulkoilu on jokapäiväistä.

Ulkoilulla tarkoitetaan vapaa-ajalla tapahtuvaa luonnon virkistyskäyttöä ja harrastamista, joka voi olla fyysistä liikuntaa, vaikka aina ensisijaisena tarkoituksena ei olisikaan liikunnan harrastaminen. Luontoliikunnan käsite painottaa fyysistä aktiivisuutta ja tavoitteellisuutta enemmän kuin ulkoilun käsite ja luontoliikuntaan liittyy usein kunnon kohottaminen, sen ylläpito, taitojen kehittäminen tai terveydentilan parantaminen.

Kävely, koiran ulkoiluttaminen, pyöräily ja lenkkeily ovat suosituimpia luonnossa liikkumisen tapoja. Retkeily ja patikointi ovat kasvattaneet suosiotaan. Luontoharrastusten suosio on kokonaisuudessaan kasvanut viimeisten vuosien aikana.

Erilaisia luontoliikunan lajeja ovat esimerkiksi:

- Kävely
- Maastopyöräily
- geokätköily
- Kiipeily
- Kalastus
- Metsästys
- Marjastus, yrttien-, sienten ja muiden luonnontuotteiden kerääminen
- Palstaviljely
- Suunnistus
- Lintubongaus
- Retkeily ja patikointi

Saavutettavuus

Lähiluonto on tärkein ulkoilun paikka. 30 prosenttia lähivirkistyksestä tapahtuu enintään 300 metrin etäisyydellä ja 85 prosenttia enintään kymmenen kilometrin päässä. Kävely- ja pyöräilyetäisyyden päässä sijaitsevat luontokohteet ovat suosituimpia ja käytetyimpiä luontoliikunnan paikkoja. Lähiluontokohteet tukevat luontoyhteyden säilymistä ja tarjoavat mahdollisuuden lyhyisiin päiväretkiin ja turvalliseen luonnossa liikkumiseen myös lapsille ja liikuntarajoitteisille. Läheiset ja saavutettavat luontokohteet voivat edistää liikuntamahdollisuuksien yhdenvertaisuutta.

Luonnon saavutettavuus on tärkeää luontoliikunnan sujuvan harrastamisen kannalta. Saavutettavuutta tarkasteltaessa tulisi huomioida niin todellinen kuin koettu saavutettavuus. Esimerkiksi valtaväylän toisella puolella sijaitseva kohde voi olla lyhyen etäisyyden päässä, mutta se voi silti olla vaikeasti saavutettavissa. Pysäköintialueet ovat tärkeitä kauempana sijaitsevien kohteiden saavutettavuuden ja kohteen käytettävyyden kannalta.

Tieto luontoliikuntapaikoista kasvattaa niiden käyttöä ja tuo paikkoja tutummiksi ja helpommin lähestyttäviksi. Digitaalisten työkalujen hyödyntäminen on tärkeää.

Ympäristö

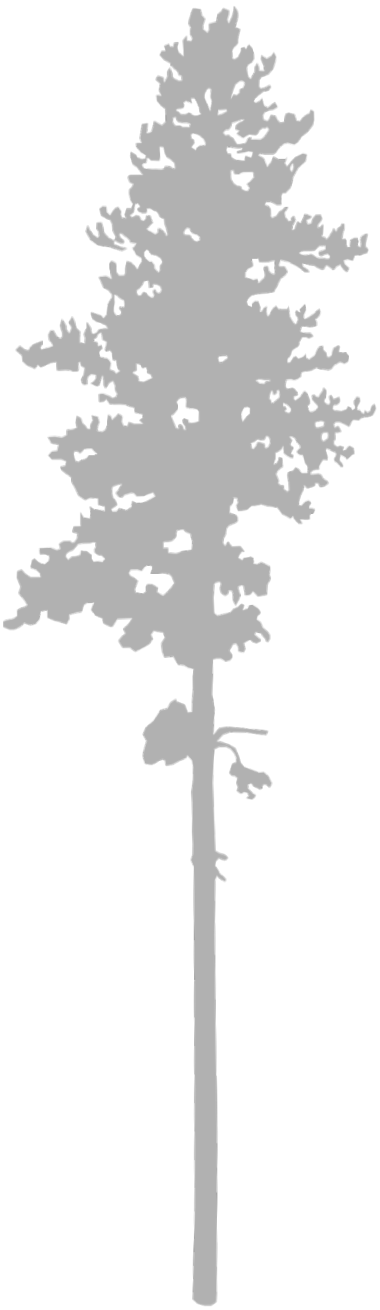
Luontoliikunnan olosuhteisiin liittyvät teemat läpileikkaavat useita eri liikunta- ja harrastusmuotoja. Tällaisia läpileikkaavia ympäristön ominaisuuksia ovat laajat ja yhtenäiset viheralueet, viheryhteyksien sekä luontoalueiden jatkuminen ja luontoalueiden säilyminen luonnontilaisina. Näiden olosuhteiden kehittäminen mahdollistaa monipuoliset, kiinnostavat ja toimivat luontoliikuntaympäristöt.

Luonnon virkistysalueiden tulisi muodostaa kattava verkosto, jossa eri viheralueet ja reitit yhdistyvät laajemmaksi kokonaisuudeksi tarjoten monipuolisia mahdollisuuksia erilaisten luontoliikuntamuotojen harrastamiseen. Vaihtoehtoiset paikat tekemiselle luovat kiinnostavan ja monipuolisen kokonaisuuden, joka estää yksittäisten kohteiden liiallisen käytön, ruuhkaantumisen ja kulumisen.

Hiljaisuus, luonnon rauhallisuus ja kokemuksellisuus ovat tärkeitä piirteitä luontoalueilla. Kohteet, joissa metsä, puusto ja metsän tuntu ovat säilyneet ovat mieluisimpia luontokohteita. Maiseman ja luonnon vaihtelevuus, ainutlaatuiset luontokohteet ja suojellut luontoalueet houkuttelevat alueella liikkumiseen.

Turvattomuus, epämiellyttävät maisemat, epäsiisteys, ruuhkaisuus ja heikko ilmanlaatu voivat heikentää luontoalueen kiinnostavuutta liikunnan harrastamisen näkökulmasta.

Vesialueiden hyödyntäminen tulisi huomioida luontoalueilla, sillä vesistömaisemat koetaan miellyttävinä ja vesistöt tarjoavat lisää vaihtoehtoja tekemiseen ja liikkumiseen luonnossa. Ulkoilu-, retkeily- ja pyöräilyreitit tulisi sijoittaa olosuhteiden salliessa kulkemaan rantojen äärelle niin, että paikoitellen on pääsy rantaan.



Kaavoitusprosessi

Viheralueiden yhtenäisyyteen ja jatkumoon tulisi keskittyä erityisesti maakuntakaavassa ja muissa seudullisissa suunnitelmissa. Virkistys- ja ulkoilualueille tulee määrittää riittävät aluevaraukset ja erityistä huomiota tulisi kiinnittää retkeilyalueisiin, luonnonsuojelualueisiin, kansallispuistoihin sekä maisemallisesti merkittäviin alueisiin ja niiden välisiin yhteyksiin.

Taajamissa viheralueiden säilyminen ja pirstoutumisen estäminen on tärkeää, jotta lähiluontokohteet säilyisivät kokonaisuudessaan kiinnostavina, laadukkaina ja helposti saavutettavina. Luontokohteet, jotka sijaitsevat lähellä taajamia, vapaa-ajan asuntoja, ulkoilureittejä tai matkailulle merkittävillä alueilla, ovat suunnittelun kannalta keskeisimpiä.

Luontokohteiden suunnittelussa tulisi huomioida esimerkiksi metsien talouskäyttö sekä mahdollinen tuleva rakentaminen, sillä ne voivat vaikuttaa merkittävällä tavalla yksittäisen alueen luontokokemukseen, ympäristön laatuun ja virkistyskäytön olosuhteisiin.

Yleiskaavan kaavamerkintöjä:

S — Suojelualue.

SL — Luonnonsuojelualue.

R — Loma- ja matkailualue.

RA — Loma-asuntojen korttelialue.

RM — Matkailua palvelevien rakennusten korttelialue.

RL — Leirintäalue.

RV — Asuntovaunualue.

Viheryhteystarve.

nat — Natura 2000 -verkostoon kuuluva tai ehdotettu alue.

luo — Luonnon monimuotoisuuden kannalta erityisen tärkeä alue.

mv — Matkailun vetovoima-alue / matkailun ja virkistyksen kehittämisen kohdealue.

kp — Kansallinen kaupunkipuisto.

Asemakaavan kaavamerkintöjä:

Ulkoilureitti.

V — Virkistysalue.

VP — Puisto.

VL — Lähivirkistysalue.

VU — Urheilu- ja virkistyspalvelujen alue.

VR — Retkeily- ja ulkoilualue.

Aheesta muualla

Luontoreittien esteettömyydestä:

Invalidiliitto, Luontoliikunta: Luontoliikunta | Invalidiliitto

Suomen paraolympiakomitea, Luontoliikunnan palveluntarjoajille -Tukea esteettömien luontopalveluiden ja -tapahtumien kehittämiselle. https://www.paralympia.fi/fi/105/luontoliikunnan-palveluntarjoajille

Paraolympiakomitea, luontoreittien- ja kohteiden esteettömyyskartoitukset: https://www.paralympia.fi/fi/66/luontoreittien-ja-kohteiden-kartoitus

Lähteet

Hentilä H., Joki-Korpela L., Liikunta osaksi yhdyskuntasuunnittelua (2006), projektiraportti : https://urn.fi/URN:ISBN:9514281225

Neuvonen M., Lankia T., Kangas K., Koivula J., Nieminen M., Sepponen A., Store R., Tyrnäväinen L., Luonnon virkistyskäyttö 2020: http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-429-6

Rinta-Keturi, A. (2024). *Luontoliikunta ja psyykkinen hyvinvointi:* https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202405103521

Soikkeli, S. (2016). *Luontoliikunta ja työikäisten miesten liikuntamotivaatio:* https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201611284801

UKK- instituutti, Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/

Neuvonen M., Kangas K., Ojala A., Tyrnäväinen L. Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. Liikunta & Tiede 56 (6), s. 77-86. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_6_19_4-6_neuvonen_tutkimusartikkelit_lowres.pdf

Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030 : Valtioneuvoston periaatepäätös. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-685-3

Posio S, LTS.fi, Saavutettava luontoliikunta (2024): https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/saavutettava-luontoliikunta.html

Neuvonen M.LTS.fi, Näin suomalaiset ulkoilevat, (2023): https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/nain-suomalaiset-ulkoilevat.html