

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapia

Kehittämistyö

2015

Pilvi Tarkiainen ja Tiina Kosmidis

KASARMINLAHTI KAIKILLE

– Ulkoilureitin esteettömyyskartoitus



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

2.11.2015 | 29 sivua, kaksi liitettä

Tuija Suominen-Romberg

Pilvi Tarkiainen ja Tiina Kosmidis

KASARMINLAHTI KAIKILLE – ULKOILUREITIN ESTEETTÖMYYSKARTOITUS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on esitellä Uudessakaupungissa sijaitsevan Kasarminlahden ulkoilureitin esteettömyyskartoitus, sekä kehittämissuhteet reitin esteettömyyden lisäämiseksi.

Opinnäytetyön toimeksianto, Kasarminlahden ulkoilureitin esteettömyyskartoitus, saatiin Uudenkaupungin liikuntatoimelta toukokuussa 2015. Tutustuminen alueeseen toteutettiin kesäkuun alussa ja esteettömyyskartoitus tehtiin kahdessa osassa kesä- ja heinäkuun aikana.

Opinnäytetyö on osa Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015 – projektia, jonka tavoitteena on lisätä neuroliikkujen mahdollisuuksia liikkua terveyttään edistävästi. (Neuroliikkuja paikallistasolla 2013)

Kartoituksen toteuttamiseen käytettiin Luonto-ESKEH-lomakkeistoa, rullamittaa, vesivaakaa sekä digitaalikameraa. Opinnäytetyön pohjana on käytetty tutkimuksia ja tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä, sekä luontoliikunnan vaikutuksesta fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Esteettömyyskartoituksen tuloksena todettiin Kasarminlahden ympäristö kehityskelpoiseksi esteettömyyden kannalta, mutta vaativan kohtuullisen paljon muutostöitä esteettömyyden saavuttamiseksi.

ASIASANAT:

Esteettömyys, luonto, luontoliikunta, luonnon vaikutus hyvinvointiin, soveltava liikunta, hyvinvointi, luonnon esteettömyys, esteettömyyskartoitus, ESKEH

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy

2015| 29 pages, two attachments

Tuija Suominen-Romberg

Pilvi Tarkiainen ja Tiina Kosmidis

ACCESSIBLE KASARMINLAHTI - AN ACCESSIBILITY ANALYSIS TO THE NATURE TRAIL

The purpose of our thesis has been to accomplish an accessibility analysis on the Kasarminlahti nature trail in Uusikaupunki. On the basis of the accessibility analysis suggestions were made to increase the accessibility of the trail for people with disabilities.

The assignment was given by the sports department of Uusikaupunki in May 2015. The exploration of the trail took place in the beginning of June and the accessibility analyze was made in two parts during June and July.

Our thesis is part of the Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015 -project which aims to improve health promoting sports possibilities for people with a neurological condition in the pilot towns of the project.

Luonto-ESKEH - accessibility analysis forms were the most important tool to accomplish the analysis. Besides it a measuring tape, a digital and bubble level and a digital camera were used. Research and information of the benefits of exercise and the physical and psychological effects of exercise taking place in nature was used as the base theory of the thesis.

The outcome of the analyze is that the Kasarminlahti trail has potential to be developed into an accessible nature trail, but it will require a lot of planning and resources to succeed.

KEYWORDS:

Accessibility, nature, naturesports, nature and wellbeing, adapted sports, wellbeing, nature and accessibility, accessibility analysis

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	7
3 ESTEETTÖMYYS	9
3.1 Esteettömyys ja saavutettavuus	9
3.2 Esteettömyyskartoitus	10
3.3 ESKEH projekti	10
4 LUONNON ESTEETTÖMYYS	11
4.1 Luonnon esteettömyys	11
4.2 Luonto-ESKEH	11
5 LIIKUNNAN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN	13
5.1 Liikunta hyvinvoinnin tukena	13
5.2 Soveltava liikunta	13
5.3 Miksi juuri luontoon liikkumaan?	14
6 TYÖN TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ	16
7 KASARMINLAHDEN ESTEETTÖMYYSKARTOITUS: KIVIKOT, KANNOT, MAISEMAT JA MAHDOLLISUUDET	19
7.1 Kasarminlahden maisemat ja mahdollisuudet	19
7.2 Kasarminlahden kivikot ja kannot	20
8 POHDINTA	22
8.1 Esteettömyyskartoitus kehittämistyön pohjana	22
8.2 Menetelmän valinta ja arviointi	22
8.3 Näkökulmia kartoituksen tuloksista	23
8.4 Työn toteutuksen ja ammatillisen kasvun arviointi	24
8.5 Jatkoehdotukset	25
LÄHTEET	26

LIITTEET

Liite 1. Kartta Kasarminlahden ulkoilureitistä

Liite 2. Esteettömyyskartoitusraportti Kasarminlahden ulkoilureitistä

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tavoitteena on Uudessa kaupungissa sijaitsevan Kasarminlahden ulkoilureitin esteettömyyskartointus, sekä kehittämisehdotusten esittäminen saatujen tulosten perusteella. Osana kartoitusta suunnittelimme uuden aloituspaikan esteettömälle reitille, sekä rajasimme osan reitistä kartoituksesta pois sen vaikeakulkuisen maaston vuoksi.

Esteettömyyskartointus toteutettiin kesä- ja heinäkuun aikana 2015 ja raportti kartoituksesta kehitysehdotuksineen on tehty heti kartoittamisen jälkeen. Esteettömyyskartoituksen toimeksiantajana on Uudenkaupungin liikuntatoimi. Esteettömyyskartointusraportti luovutettiin toimeksiantajalle lokakuussa 2015.

Opinnäytetyö on osa Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015–projektia. Projektin tavoitteena on kehittää ja lisätä paikallistason liikuntamahdollisuuksia, sekä neuroliikkujien mahdollisuuksia liikkua terveyttään edistävästi (Neuroliikkujapaikallistasolla 2013).

Tarve opinnäytetyölle perustuu liikuntalakiin, lakiin yhdenvertaisuudesta, suomalaisten soveltavia liikuntapalveluita käyttävien henkilöiden oikeuteen harrastaa liikuntaa, sekä heidän oikeuteensa saada sovellettuja palveluita harrastuksensa tueksi.

Työssä tuomme esiin Kasarminlahden ulkoilureitin suurimmat haasteet esteettömyyden näkökulmasta sekä kehittämisehdotuksia niiden muokkaamiseksi ja lisäämiseksi. Esittelemme myös työn toteutustavat ja kartoitusvälineistön sekä arvioimme Luonto-ESKEH -lomakkeiston ja ohjeistuksen soveltuvuutta ulkoilureitin esteettömyyden määrittelemiseksi.

2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Toiminnallisen kehittämistyön tavoitteena on tehdä jokin tuotos, joka palvelee toimeksiantajaa. Tuotos voi olla opas, projekti, tapahtuma, ohjeistus, tai muun kaltainen tietopaketti. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan ohjeistamista, järjestämistä ja selkeyttämistä järkevämpään muotoon. Työn tulisi olla ammatillinen, sen tulisi yhdistää teoria käytäntöön, ja tuotoksen tulisi osoittaa työelämälähtöisyyttä. (Vilkkä ja Airaksinen 2004, 9-10.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on osaltaan lisätä erityisryhmien liikuntamahdollisuuksia. Työn lopputuotteena on esteettömyyskartoitusraportti Kasarminlahden ulkoilureitistä. Raportissa esitetään toimivia ja toteutuskelpoisia kehitysehdotuksia reitin esteettömyyden lisäämiseksi. Nykytilaltaan Kasarminlahden ulkoilureitti on erityisryhmille paikoitellen vaikeakulkuinen jyrkkien nousujen vuoksi ja jo olemassa olevat esteelliset rakenteet aiheuttavat omat haasteensa. Tarve kartoitukselle ja reitin muokkaamiselle helppokulkuisemmaksi, turvallisemmaksi ja selkeämmäksi on siis olemassa.

Toimintaterapiassa ympäristö luokitellaan yhdeksi kolmesta toiminnallisuuden päätekijästä. Ympäristön sanana ymmärretään viittaavan erityisesti fyysisiin olosuhteisiin. Kun käytämme termejä luonnonympäristö tai rakennettu ympäristö viittaamme tällä fyysiseen ympäristöön. (Creek 2010, 192.) Fyysinen ympäristö sisältää kaiken elävän ja elottoman ympärillämme olevan materian. Toimintaterapian näkökulmasta fyysinen ympäristö voi mahdollistaa tai rajoittaa toimintaan sitoutumista, toiminnallisia valintoja ja yksilön valitsemia menetelmiä tavoitteidensa saavuttamiseksi. Ympäristö vaikuttaa ihmisen valintoihin, siihen mitä toimintoja ihmiset tekevät, milloin ja miten he niitä tekevät ja miten kyseisiin toimintoihin sitoudutaan. Näin ollen ympäristö vaikuttaa monin tavoin yksilön, ryhmien ja yhteisöjen toimintaan. Ihmisen suhde ympäristöön on dynaaminen, ihmisen toiminta yksilönä, ryhmänä tai yhteisönä muokkaa myös ympäristöä. (Townsend ja Polatajko 2007, 48-49.) Tämän työn tavoite on siis kaksijakoinen.

Tavoitteena on muokata ympäristöä, jotta ympäristö puolestaan muokkasi ihmisen toimintaa.

Liikunta ja luontoliikunta kuuluvat kaikille, myös erityisliikuntaryhmille. Säännöllisen liikunnan merkitys fyysiselle ja henkiselle terveydelle sekä sairauksien ehkäisyyn tunnetaan hyvin tänä päivänä. Myös pitkäaikaissairaille, ikääntyneille ja vammaisille suositellaan liikkumista mielen ja kehon hyvinvoinnin parantamiseksi. Soveltava liikunta pyrkii mahdollistamaan tasavertaiset liikuntapalvelut kaikille. Ihmisiä voidaan rohkaista ympäristön rakenteiden avulla itsenäisiin luontoliikuntakokemuksiin kun erot toimintakyvyssä otetaan huomioon jo reitin suunnittelu tai muokkausvaiheessa. Erityisliikkuja mukautettu liikuntapalvelu tuottaa mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia ja näin ollen lisää tyytyväisyyttä omaan itseensä, itseluottamusta ja sitouttaa liikuntaan jatkossakin. (Rintala 2015, 10-11.)

Uusikaupunki on yksi Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015 –projektin pilottikunnista. Projektin tavoitteena on kehittää ja lisätä paikallistason liikuntamahdollisuuksia pilottikunnissa niin, että neuroliikkuja mahdollisuudet liikkua terveyttään edistävästi kohenisivat. (Neuroliikkuja paikallistasolla 2013.) Luontoliikuntamahdollisuuksien edistäminen Uudessakaupungissa on osa projektin tavoitetta, jota tuemme toteuttamalla esteettömyyskartoituksen Kasarminlahden ulkoilureitille.

Myös laissa on määritelty kunnille ja kaupungeille vastuu soveltavan liikunnan järjestämiseksi ja palveluiden saavutettavuuden parantamiseksi erityisryhmiä silmällä pitäen. Liikuntalain viides artikla määrittää kunnille vastuun järjestää liikuntamahdollisuuksia kunnan asukkaille tasapuolisesti erilaiset ryhmät huomioonottaen, sekä rakentamaan ja ylläpitämään liikuntapaikkoja. (Liikuntalaki 390/2015.)

3 ESTEETTÖMYYS

3.1 Esteettömyys ja saavutettavuus

Suomessa perustuslain kuudes artikla määrittelee perustan muille laeille ja asetuksille, jotka liittyvät esteettömyyteen ja saavutettavuuteen. Näitä ovat esimerkiksi maankäyttö- ja rakennuslaki ja sitä määrittelevät asetukset. (Esteettömyystiedon keskus a.) ”6 § Yhdenvertaisuus. Ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.” (Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.)

Invalidiliiton esteettömyystiedon keskus määrittelee esteettömyyden laajaksi käsitteeksi, joka sisältää ihmisen osallistumisen kaikille elämän osa-alueille. Näihin osa-alueisiin kuuluvat esimerkiksi harrastuksiin, työntekoon, sosiaalisiin suhteisiin, opiskeluun ja kulttuuriin osallistuminen, sekä kotona asumisen mahdollistaminen. Myös palveluiden saavutettavuus kuuluu esteettömyyteen. Tiedon tulee olla ymmärrettävää ja helposti saatavilla. Rakennuksien tulisi olla liikumismahdollisuuksiltaan yhdenvertaiset ja esteettömät myös näkemiseen, kuuloon ja kommunikaatioon liittyvissä asioissa. Esteetön ympäristö palvelee kaikkia käyttäjiä, se on toimiva, helppokäyttöinen ja miellyttävä, sekä tilat ja toiminnot ovat selkeitä ja helppokäyttöisiä. Suomi on vuonna 2007 allekirjoittanut YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen, joka määrittelee tarkkaan esteettömyyden ja saavutettavuuden toteutumiseksi tehtäviä toimenpiteitä. (Esteettömyystiedon keskus b.)

Saavutettavuudella tarkoitetaan tuotteiden ja palveluiden helppokäyttöisyyttä, joka mahdollistaa saman tuotteen käytön kaikille ja kertoo kuinka tuotteen ja palvelun suunnittelussa ja toteutuksessa on otettu erityiskäyttäjät huomioon (Kehitysvammaisten tukiliitto ry).

3.2 Esteettömyyskartoitus

Esteettömyyskartoituksella tarkoitetaan erilaisten ympäristöjen liikkumisen, tai toiminnan esteiden kartoittamista ja toimenpide-ehdotusten esittämistä niiden korjaamiseksi. Tämänkaltaisia esteitä luo ihmisten erilaisuus ympäristöissä toimimisessa. Yksinkertaisimmillaan olemme kaikki eripituisia, joka luo toiselle ongelmia ulottumisessa ja taas toiselle pakon kumartaa oviaukosta sisään astuessaan. Esteettömyyskartoituksessa arvioidaan ympäristön asettamia rajoitteita ja mahdollisuuksia esimerkiksi tasoerojen, tilantarpeen, visuaalisten vihjeiden, palveluiden helppokäyttöisyyden ja yhdenvertaisten käyttömahdollisuuksien, sekä ympäristöjen turvallisuuden kannalta. Esteettömyyskartoituskriteerit pitävät sisällään myös rakennusmääräyksiä, sekä monipuolisesti erilaisten yhteistyötahojen antamia ohjeistuksia ja suosituksia esteettömyyden määrittämiseksi. (Invalidiliitto 2009, 7-9.)

3.3 ESKEH projekti

ESKEH on rakennetun ympäristön esteettömyyskartoittamiseen tarkoitettu menetelmä, joka on luotu Invalidiliiton ESKEH projektissa vuosina 2007-2009. Projektin tarkoituksena oli yhtenäistää Suomessa käytettäviä esteettömyyden kartoittamismenetelmiä. Invalidiliiton Esteettömyysprojektissa vuonna 2006 havaittiin olevan jopa 20 erilaista, erilaisin kriteerein esteettömyyttä arvioivaa menetelmää. Projektissa luotiin rakennetun ympäristön esteettömyyskartoituksen toteuttamiseen tarkoitettut Excelillä täytettävät lomakkeet, sekä opas kartoittajalle, jossa kuvaillaan luotettavaa esteettömyyden arviointia, soveltuvia työvälineitä, sekä muita huomioonotettavia asioita. (Esteettömyystiedon keskus c.)

4 LUONNON ESTEETTÖMYYS

4.1 Luonnon esteettömyys

Luonnon esteettömyyttä ajateltaessa ja esteettömiä luontokohteita suunniteltaessa on otettava huomioon erilaiset liikkujat. Lapset, vanhukset, liikuntarajoitteiset ja aistirajoitteiset liikkujat asettavat luontokohteille erilaiset vaatimuksensa. Täysin esteetöntä luontokohdetta voi olla mahdotonta suunnitella, mutta monipuolisuuteen on hyvät mahdollisuudet. Erityisryhmien huomioiminen ei vaadi suuria muutoksia, vaan jo pienillä mukautuksilla voidaan laajentaa liikkujien kirjoa. Kohteen suunnittelussa on myös otettava huomioon kokonaisuus. Ei riitä, että vain laavu on esteetön, vaan esteettömyys ja saavutettavuus lähtee kohteen Internet-esittelyn esteettömyydestä, julkisen liikenteen kulkuun ja siitä esimerkiksi opasteiden selkeyteen. (Esteettömyystiedon keskus d.)

Luontopoluilla liikkumiseen on olemassa monenlaisia sovellettuja liikkumisen apuvälineitä. Tyypillisimpiä näistä ovat erilaiset kävelykepit, kävelysauvat, rullaattorit, sokealla opaskoira, tai valkoinen keppi, sekä vaikeammin liikuntarajoitteisilla käsikäyttöinen pyörätuoli, sähköpyörätuoli, tai sähkökäyttöinen invaskootteri. (Verhe ja Ruti 2007, 6.)

4.2 Luonto-ESKEH

Luonto-ESKEH on Invalidiliiton esteettömyystiedon keskuksen, ESKE:n kehittämä opas ja lomakkeisto luontoreittien esteettömyyden kartoittamiseen. Luonto-ESKEH on kehitelty Helsingin kaupungin toimeksiannosta vuonna 2014 ja se perustuu rakennetun ympäristön esteettömyyskartoituspäätös ESKEH:iin. (Esteettömyystiedon keskus e.)

Luontoreittien esteettömyyden kartoittamiseksi on kehitelty 21 Excelillä täytettävää kartoituslomaketta, joiden avulla kartoitetaan muun muassa ennakkotietoja kohteesta, kulkuväylien helppokulkuisuutta, opasteiden riittävyttä ja selkeyttä, sekä erilaisten rakennettujen elämiskohteiden, kuten laavun, tai tulentekopaidan esteettömyyttä. Lomakkeiston käyttöön ja arviointien luotettavaan suorittamiseen tarvittavat työvälineet, sekä käytettyjen termien selitykset ovat myös lueteltuna kartoittajan oppaassa. (Invalidiliiton esteettömyystiedon keskus ESKE 2014.)

5 LIIKUNNAN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

5.1 Liikunta hyvinvoinnin tukena

Säännöllisen liikunnan on todettu parantavan ihmisen henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Liikunnan harrastamisen on todettu vähentävän yleisimpien kansantautiemme sairastumisriskiä, säilyttävän toimintakykyä ja parantavan fyysistä kuntoa. Näiden vaikutusten aikaansaamiseksi on liikuttava kohtuullisen rasittavasti vähintään puoli tuntia päivässä. Suomalaisista aikuisista vain noin 30-40% liikkuu tarpeeksi saavuttaakseen nämä terveyshyödyt. (Duodecim 2005.)

UKK-instituutin julkaisema liikuntapiirakka ohjaa 18-64-vuotiaita liikkumaan 2,5h reippaasti, tai 1h 15min rasittavasti viikoittain, jotta kestävyyskunto parantuisi. Lihaskuntoa, tasapainoa ja liikehallintaa taas tulisi harjoittaa esimerkiksi kuntosaliharjoittelulla ainakin kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2014.)

Liikkumisen lisäämiseksi on valtion tasolla tärkeää panostaa liikunnan hyödyistä tiedottamiseen, sekä liikuntaan kannustamiseen esimerkiksi kouluissa ja työpaikoilla. Tästä syystä liikunnan edistämisen varmistamiseksi on säädetty myös liikuntalaki, joka määrittelee valtion, kuntien ja virastojen velvollisuuksia liikuntapaikkojen rakentamiseen ja niiden käytön mahdollistamisen myös erityisiä muutoksia tarvitseville ryhmille. (Duodecim 2005.)

Liikuntalain viides artikla määrittää kunnille vastuun järjestää liikuntamahdollisuuksia kunnan asukkaille tasapuolisesti erilaiset ryhmät huomioonottaen, sekä rakentamaan ja ylläpitämään liikuntapaikkoja (Liikuntalaki 390/2015).

5.2 Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntapalvelua joka on tarkoitettu henkilöille, joiden liikunta vaatii vamman, sairauden, tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi soveltamista ja erityisosaamista ja heillä on hankaluuksia tyypillisten

liikuntapalveluiden käytössä (Liikuntatieteellinen seura 2012). Suomalaisista soveltavan liikunnan piiriin lasketaan kuuluvaksi jopa 20% koko väestöstä, eli noin miljoona henkilöä. Yhdistysten, kuntien ja kaupunkien järjestämiä soveltavan liikunnan palveluita käyttää vaihtelevasti noin 25 000 henkilöä. (Pyykkönen 2015, 12-13.)

5.3 Miksi juuri luontoon liikkumaan?

Liikkuminen luonnossa koetaan usein vähemmän rasittavaksi, kuin liikkuminen rakennetussa ympäristössä, kaupungissa tai sisätiloissa. Luonnossa on monia asioita, joihin huomio kiinnittyy liikkumisen sijaan ja vaihteleva maasto innostaa ripeämpään liikkumiseen. Ulkona liikkumisen on todettu myös kannustavan liikkumaan useammin, sisätiloissa liikkumiseen verrattuna. (Metsähallitus 2015.) Myös Pasanen ym. (2014, 340) toteavat tutkimuksensa loppupäätelmissään, että toistuvan luontoliikunnan merkitys hyvinvointiin on huomattava verrattuna sisätiloissa tapahtuvaan liikuntaan.

Korpela ja Paronen vertaavat tutkimuksessaan luontoliikunnan ja luontoon liittyvien harrastuksien myönteisiä vaikutuksia ja ulkoliikunnan virkistävää vaikutusta muihin liikuntamuotoihin. Tärkeimpänä tutkimustuloksena he toteavat luonnossa tapahtuvan harrastustoiminnan olevan huomattavasti virkistävämpää, sekä tuottavan enemmän mielihyvää, kuin muut liikuntamuodot. Luontoympäristöistä pelto- ja metsäympäristöt vesielementillä tuottivat eniten virkistyskokemuksia. (Korpela & Paronen 2011, 129.)

Myös luontoympäristön merkitystä psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu monipuolisesti ja laajoin otannoin. Luontoympäristön virkistävä, rentouttava ja eheyttävä vaikutus on todennettu. Liikkuminen luonnossa edesauttaa positiivisten tunteiden kokemista, mielihyvän saamista, sekä virkistymistä. Tyrnäväinen, Silvennoinen, Korpela ja Ylen (2007, 63) ovat kyselytutkimuksen avulla tutkineet luonnon merkitystä kaupunkilaisille ja sen merkitystä psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa korostui luonnon ja luonnonläheisyyden kokeminen tärkeäksi, tai kohtalaisen tärkeiksi hyvinvoinnin kannalta lähes kaikissa vastauksissa. Tär-

keimmäksi nousivat luonnon tarjoamat liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet, sekä rauha ja hiljaisuus kokonaisvaltaisen luontokokemuksen ohella.

Samassa tutkimuksessa selvitettiin myös ihmisten tuntemia positiivisia ja negatiivisia tunteita ja niiden esiintyvyyttä luonnossa liikkumisen määrään nähden. Tuloksissa todettiin että yli 6-kertaa kuukaudessa kaupunkiympäristön ulkopuolisilla luontoalueilla liikkuvat tunsivat muihin verrattuna keskimäärin vähemmän negatiivisia tuntemuksia. Tulosta vahvistaa se että alle yhden kerran kaupungin ulkopuolisilla viheralueilla vierailleet tunsivat keskimääräistä vähemmän positiivisia tuntemuksia. (Tyrnäväinen ym. 200, 63.)

Mitchell (2013, 130-133) on kyselytutkimuksen avulla verrannut luonnossa ja rakennetussa ympäristössä tapahtuvan liikunnan vaikutuksia mielenterveyteen. Laaja, 1890 henkilöä käsittävä tutkimus antaa viitteitä siitä, että säännöllisesti, luonnonympäristössä liikkuvilla on lähes puolta pienempi riski sairastua mielenterveyden ongelmaan verrattuna niihin, joiden yhtä säännöllinen liikuntaharrastus tapahtui rakennetussa ympäristössä. Luonnonympäristöiksi tutkimuksessa määriteltiin luonnonvaraiset ja talousmetsät, puistot, joissa kasvaa puita, puuttomat puistot, nurmialueet, päällystämättömät maaseututiet, meren ja järven rannat sekä jokirannat. Rakennettua ympäristöä edustivat urheilukentät, uimaltaat, liikuntakeskukset, kaupungin kadut ja jalkakäytävät sekä oma kotipuutarha. Säännöllisesti, vähintään kerran viikossa luonnonympäristössä tapahtuva liikunta vähentää mielenterveysongelmien riskiä, kun taas rakennetussa ympäristössä tapahtuvalla liikunnalla ei tätä vaikutusta havaittu. Liikuntakertojen lisääminen luonnonympäristössä kahteen tai useampaan kertaan viikossa pienensi mielenterveysongelmien riskiä vielä 6% edelliseen nähden. Mitchell korostaakin, että luontoliikuntamahdollisuuksia tulisi turvata ja edistää, koska niillä on osoitettu olevan selkeää hyötyä väestön mielenterveydelle. (Mitchell 2013,130-133.)

6 TYÖN TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Toiminnallisessa kehittämistyössä olemme edenneet Kari Salosen esittämän konstruktivistisen mallin mukaan, joka jaottelee opinnäytetyön tekemisen seitsemään vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on aloitusvaihe, jossa aiheen rajaus, toimeksiantajan toiveet, sekä aiheen tarve selkeytyvät ja aihe lähtee muotoutumaan (Salonen 2013, 17). Saimme toimeksiannon toukokuussa 2015 ja tapasimme toimeksiantajamme kesäkuun alussa. Samalla kerralla pääsimme tutustumaan Kasarminlahden alueeseen ensimmäistä kertaa.

Reittiin tutustuessamme hahmotimme reitin vahvuuksia ja heikkouksia, sekä tutustuimme ympäristöön. Tarkensimme myös reitin kulkua ja rajasimme hyvin vaikeakulkuisia osioita kartoituksen ulkopuolelle yhdessä toimeksiantajan kanssa. Havaitsimme että reitin nykyinen aloituspaikka on maastoltaan vaihtelevaa, sisältäen vaikeakulkuisen ylämäen ja erityisryhmille mahdollisesti riskialttiin osion, joka kulkee tien reunaa pitkin. Näiden seikkojen vuoksi toimeksiantajamme esitti vaihtoehdon esteettömän reitin aloituspaikaksi. Tämä aloituspaikka sijaitsee golfkentän paikoitusalueen vierustalla ja on näin ollen helpommin saavutettavissa erilaisin kulkuvälinein. Päätimme valita esteettömän reitin aloituspaikaksi kyseisen alueen, joka vaatii paljon muutoksia esimerkiksi opastaulun ja esteettömän paikoituksen saralla, mutta tarjoaa esteettömämmän kulun reitille. Kävimme myös tutustumassa reitin loppuosaan, joka lähtee laavulta ja kulkee Kasarminlahden rannan kautta takaisin laavulle. Totesimme, että se kulkee paikoitellen hyvin vaikeassa maastossa, sisältäen nousuja ja laskuja, joten päätimme yhteisymmärryksessä toimeksiantajan kanssa rajata sen pois kartoituksestamme.

Toinen vaihe on suunnitteluvaihe, jossa tuotetaan kirjallinen suunnitelma työn etenemisestä, sekä hahmotellaan työn aikataulu, vaiheet, tavoitteet, sekä tie-

donhankinta- ja dokumentointitavat. Tärkeintä on suunnitella työ mahdollisimman huolellisesti, jotta työ pääsee etenemään jouhevasti. (Salonen 2013, 17.) Toisen vaiheen aikana teimme opinnäytetyön suunnitelman, jonka hyväksyimme ohjaavalla opettajalla. Osana suunnitelmaa laadimme aikataulun, jonka puitteissa tapaisimme ja kävisimme ulkoilureittiä systemaattisesti läpi. Laadimme myös listan tarvittavista työvälineistä ja sovimme niiden hankkimisesta ennen varsinaisen kartoituksen alkamista.

Kolmatta vaihetta kutsutaan esivaiheeksi, jossa siirrytään kehitettävään ympäristöön ja peilataan suunnitelmaa ympäristön näkökulmasta (Salonen 2013, 17). Varsinaisen esteettömyyskartoituksen aloitimme kesäkuun lopulla. Arvioimme opasteita, polkua, turvallisuutta, ympäristön vaihtelevuuden aiheuttamia ongelmia, sekä reitin rakennettujen osuuksien esteettömyyttä. Otimme myös paljon kuvia reitin varrelta ja havaituista ongelmista esteettömydessä. Testasimme myös grillin toimivuuden. Välineinämme olivat: 30m rullamitta, digitaalikamera, Luonto-ESKEH -kartoituslomakkeisto ja ohjeistus, sekä kartat alueesta. Toisella kartoituskerralla heinäkuun alussa mittasimme reitin sivu- ja pituuskaltevuuksia. Tällä kertaa välineinä oli noin kahden metrin lauta kaltevuuksien tasaamiseen, kartoituslomakkeisto, digitaalinen kaltevuusmittari vesivaa'alla, sekä mittanauha.

Neljännessä vaiheessa, eli työstövaiheessa, käytännön toteutus ja työn kirjallisen osion työstäminen alkavat. Tässä vaiheessa teoria yhdistyy käytäntöön ja teksteiksi toiminnallista osiota kuvaamaan. (Salonen 2013, 18.) Kartoitusten jälkeen aloitimme esteettömyyskartoitusraportin kirjoittamisen, lisäsimme siihen kuvia reitiltä ja hahmottelimme kehitysehdotuksia esteettömyyden saavuttamiseksi, tai lisäämiseksi havaitsemiemme puutteiden näkökulmasta. Keräsimme teoriatietoa esteettömyydestä sekä luonnon ja liikunnan vaikutuksista terveyteen.

Viides vaihe, eli tarkistusvaihe pitää sisällään työn tarkastamisen ja sen mahdollisen siirtämisen takaisin työstövaiheeseen, tai eteenpäin viimeistelyvaiheeseen (Salonen 2013, 18). Lokakuun alussa lähetimme työmme toimeksiantajalle, Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015 -projektin edustajalle sekä ohjaaval-

le opettajallemme luettavaksi, jotta saisimme siitä palautetta ja muokkausehdotuksia. Saamiemme ehdotusten ja neuvojen perusteella muokkasimme vielä työtämme.

Kuudes vaihe on nimeltään viimeistelyvaihe. Viimeistelyvaiheessa opinnäytetyön raportti ja tuotososio yhdistetään ja niitä hiotaan ja karsitaan lopullisen muodon löytämiseksi. Viimeistelyvaiheessa työtä voidaan myös esitellä ulkopuolisille henkilöille, yhteistyötahoille, tai muille osallisille erilaisten mielipiteiden saamiseksi. (Salonen 2013, 18.) Esitimme opinnäytetyön Lokakuussa 2015 ja hioimme sitä vielä hieman opponenteilta ja ohjaavalta opettajalta saadun palautteen perusteella.

Viimeisessä vaiheessa käsissä on valmis tuotos, jota esitetään ja levitetään suunnitelman mukaisesti eri tahoille (Salonen 2013, 19). Luovutamme esteettömyyskartoitUSRaportin toimeksiantajalle. Opinnäytetyö raporteineen julkaistaan Theseuksessa. Lisäksi meitä on pyydetty esittelemään esteettömyyskartoituksen tärkeimmät tulokset Toimiva arki ja saavutettava ympäristötutkimusryhmälle, joka on Turun ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan tutkimusryhmä.

Kirjoittamamme raportti on luovutettu toimeksiantajallemme kokonaisuudessaan Lokakuussa 2015. Lisäksi se on luettavissa liitteenä tässä opinnäytetyössä.

7 KASARMINLAHDEN ESTEETTÖMYYSKARTOITUS: KIVIKOT, KANNOT, MAISEMAT JA MAHDOLLISUUDET

7.1 Kasarminlahden maisemat ja mahdollisuudet

Kasarminlahden ympäristö on monimuotoinen, vesialueineen ja metsineen. Ulkoillessa pääsee tutustumaan monipuoliseen ympäristöön, jossa maisemat ja näköalat ovat vaihtelevia ja luonto on metsäosuuksilla käsin kosketeltavissa. Reitin varrella voi ihailla myös Kasarminlahden vesiympäristöä lintuineen ja maisemineen.

Ulkoilureitti sijaitsee lähellä Uudenkaupungin keskustaa, Golfklubin alueen laidalla. Reitti kulkee noin 2/3 osan matkasta golfkentän vierustaa tai niin että kentälle on välitön näköyhteys. Kulkureitin vapaa leveys vaihtelee noin metristä kolmeen metriin. Kivituhkalla päällystetty, golfkentän vierustaa kulkeva osuus reitistä on helppo-kulkuista ja leveää tietä, jolla pääsee kulkemaan apuvälineidenkin avulla hyvin. Helppokulkuisuus mahdollistaa ympäristöön keskittymisen. Myös golfkentän paikoitusalue on tilava ja selkeä, sekä helposti saavutettavissa. Kasarminlahden ulkoilureitin esteettömyyttä on helppo lisätä kohtuullisen pienin toimenpitein, mutta täysin esteetön reitti vaatii jo suurempia sijoituksia.

Eniten kehittämissuhteita tuli esteettömän reitin aloituspaikaksi määritellyn golfkentän paikoitusalueen muokkaamiseen esteettömäksi. Paikoitusalueen muokkaaminen alkaa opasteiden ja esteettömien parkkipaikkojen luomisella. Opasteissa tulee ottaa huomioon niiden soveltuvuus myös näkövammaisille ja hahmotushäiriöisille. Myös opastus Lokalahden tieltä kohteeseen tulee tehdä selkeäksi. ISA merkittyjen (International Symbol of Access), esteettömien parkkipaikkojen ja mahdollisen saattoliikenteen parkkipaikan sijoittumista paikoitusalueelle on mietitty niin, että ne aiheuttaisivat mahdollisimman vähän häiriötä

golfklubin asiakkaille. Paikoitusalueita ja koko reittiä kehitettäessä täytyy ottaa huomioon myös alueella toimivan golfklubin tarpeet.

Levähdyspaikkoja tulisi reitiltä löytyä 100-250m välein, jotta helposti väsyvillä ja huonosti liikkuvilla henkilöillä olisi mahdollisuus levähtää ja pitää taukoa tarpeen vaatiessa. Ulkoilureitin luontoarvoa voisi lisätä paikallisesta luonnosta ja kasveista kertovilla tietotauluilla. Myös kertomukset alueen historiasta voisivat olla mielenkiintoinen lisä taulujen sisältöön.

Tarkemmat ohjeet esteettömyyden lisäämisestä ja siihen liittyvistä suosituksista löytyvät esteettömyyskartoitusraportista. (Liite 2)

7.2 Kasarminlahden kivikot ja kannot

Kasarminlahden muokkaaminen erilaisille erityisliikkuville täysin esteettömäksi vaatii melko paljon työtä. Jotta reitti voitaisiin kulkea karttaan merkityn matkan mukaisesti, vaatii ympäristö rakennettuja poikkilaudoitettuja puupolkuja mäkien päälle nousemiseksi ja niiltä laskeutumisiksi, ohitus- ja levähdyspaikkoineen. Rakennetut lautareitit tulisivat kiemurtelemaan metsäpolkujen keskelle ja näin ollen vaikuttaisivat myös ympäristön luontoarvoon, jos ne korostuvat liikaa.

Siltarakenne, joka sijaitsee reitin puolenvälin jälkeen, vaatii myös lautarakenteiden uusimista jotta silta olisi pituuskaltevuudeltaan huomattavasti loivempi. Myös kokonaan uuden esteettömän sillan rakentaminen voisi olla hyvä vaihtoehto resurssien sen salliessa. Lautarakenteita suunniteltaessa tulee ottaa huomioon myös sillan muut käyttäjät, kuten golfkärriillä ajavat golfinpelaajat. Sillan rakenteen suunnittelu vaatii siis työtä ja suunnitteluapua.

Osuus joka kulkee metsässä, on luonnontilaista ja mahdollistaa luonnon kokemisen kokonaisvaltaisesti näön, tunnon, tuoksujen ja kuuntelun osalta. Kulkureitillä on hyvin monipuolisesti nousuja, laskuja ja tasaisia osuuksia. Kulkureitti rajautuu pääosin metsän pohjakasvillisuuden, heinikon tai kallion alkuun polun reunasta. Metsäosuuden jälkeen reitti kulkee pienen matkaa golfkentän läpi, jatkuen sen jälkeen toisella metsäosuudella, joka johtaa laavulle.

Tulentekopaikka ja sen yhteydessä sijaitseva puucee ovat myös mittavampia toimenpiteitä vaativia paikkoja reitillä. Laavun ympäristössä ja sille vievällä polulla on paljon korkeuseroja, jotka tulee tasoittaa, tai tehdä turvallisiksi kaitein ja lautarakentein. Laavun edusta vaatii myös joko terassimaisen lautapohjan rakentamisen tai alueen tasoittamisen ja kivituhkapinnan. Molemmissa tapauksissa täytyy alueen reunoille asentaa turvakaiteet tarvittaville kohdin ja huomioida tasainen pääsy tulentekopaikalle.

Puuceen rakentaminen esteettömäksi taas vaatii sille vievän polun muokkauksista tasaiseksi ja turvallisiksi. Myös esteettömän puuceen tilavaatimukset ovat niin suuria, että se täytyy kokonaan uusida. Esteetön puucee on kuitenkin hyvin tärkeä osa esteettömän luontoreitin kokonaisesteettömyyttä, joten sen toteuttamista on syytä harkita.

Tarkemmat tiedot esteettömyyden nykytilasta ja määräyksistä löytyvät liitteenä olevasta esteettömyysraportista. (Liite 2)

8 POHDINTA

8.1 Esteettömyyskartoitus kehittämistyön pohjana

Työn tavoitteena on ollut tuottaa kehitysehdotus Kasarminlahden ulkoilualueen esteettömyyden lisäämiseksi. Esteettömyyskartoitus luontopolusta osoittautui selkeäksi ja monipuoliseksi tavaksi ottaa selvää esteettömyyden nykytilasta ja suositusten ja määräysten avulla olemme pystyneet kokoamaan kattavan pake-tin toimeksiantajalle alueen kehittämistä varten. Kokoamamme kehitysehdotuk-set ovat toteutettavissa, joskin ne osin vaativat melko paljon resursseja ja lisä-suunnitelmia.

Kehittämistyön tärkeimpinä saavutuksina voidaan pitää tulentekopaikan, esteet-tömän puuceen, sekä uuden ja esteettömän aloituspaikan suunnitelmia, sekä ehdotuksia niiden varusteista, opasteista ja muutostöistä. Suunnitelmat ovat laadittu Luonto ESKEH:in esteettömyysmääräysten ja suositusten pohjalta ja ne ohjaavat esteettömän reitin rakentamista ja varustelua. Uutta aloituspaikkaa, tulentekopaikkaa ja puuceetä rakennettaessa on mahdollista ottaa huomioon kaikki määräykset ja suositukset ja näin ollen palvella Uudenkaupungin sovelta-vien liikuntapalveluiden käyttäjiä mahdollisimman monipuolisesti.

8.2 Menetelmän valinta ja arviointi

Valitsimme kartoitusmenetelmäksi Luonto-ESKEH -menetelmän, koska se on vammaisjärjestöjen konsensus erilaisten esteettömyyskartoitusmenetelmien yhdistämiseksi yhdeksi kokonaisuudeksi. Tämän tiedon pohjalta arvelimme Luonto-ESKEH:in ottavan parhaiten huomioon eri vammairyhmien tarpeet es-teettömyyteen liittyen. Lisäksi Luonto-ESKEH on helposti saatavissa, joten kuka tahansa pystyy arvioimaan saamiamme tuloksia ja tekemiämme kehitysehdo-tuksia sen perusteella.

Luonto-ESKEH -lomakkeisto ja opas kartoittajalle tarjosi selkeät ja kohtuullisen helposti ymmärrettävät ohjeet kokemattomillekin kartoittajille luontoympäristön esteettömyyden ja saavutettavuuden kartoittamiseksi. Lomakkeiston pohjalta esteettömyyskartoitusraportin kirjoittaminen oli selkeää ja yksinkertaista. Kartoittajan oppaaseen tosin sopisi mielestämme kuvat hyvin toteutetuista esteettömyysratkaisuksista ja näitä kuvia voisi käyttää myös havainnollistamaan ratkaisuja esteettömyyskartoitusraportissa. Meitä hyödytti myös alueeseen perusteellinen tutustuminen ennen kartoituksen toteuttamista, koska sen perusteella osasimme pohtia lomakkeiston täyttämistä ja kartoittamisen toteutusta etukäteen. Suunnittelimme kartoituksen kahteen osaan, jotta kerrallaan toteutettu kokonaisuus ei olisi liian suuri ja se tulisi toteutettua mahdollisimman tarkasti. Tämä osoittautui hyväksi tavaksi, koska kartoitettava alue on kohtuullisen laaja ja monimuotoinen.

8.3 Näkökulmia kartoituksen tuloksista

Kartoituksen tuloksista huomaa, että reitin muokkaaminen täysin esteettömäksi ja kohtuullisen helppokulkuiseksi esimerkiksi pyörätuolia käyttäville, tulee olemaan haastavaa ja resursseja vaativaa. Golfkentän läheisyys tuo omat haasteensa, koska myös kentän käyttäjät tulee huomioida ulkoilualueita muokattaessa ja sen reittiä suunnitellessa. Toisaalta golfkentän kanssa toteutettu yhteistyö mahdollistaisi myös golfkentän esteettömyyden lisäämisen ja näin ollen myös heidän käyttäjäkuntansa monipuolistumisen. Toteutuessaan yhteistyö hyödyttäisi molempia tahoja.

Koska reitti vaatii jonkin verran puisia rakenteita esteettömyyden mahdollistamiseksi, täytyy niiden sijoittelua ja ulkonäköä pohtia jotta ne eivät muokkaa liikaa luonnonmaisemaa. Ulkoilureittejä käyttävät luultavasti myös esimerkiksi koirien ulkoiluttajat, sienestäjät ja marjastajat, joten heidän mielipiteensä reitin muokkaamisesta voisi myös olla aiheellista selvittää.

8.4 Työn toteutuksen ja ammatillisen kasvun arviointi

Työskentelimme esteettömyyskartoituksen ajan tehokkaasti ja suunnitelmallisesti. Asettamamme aikataulut pitivät paikkaansa ja luottamus työn valmistumisesta oli korkealla kartoitusta tehdessämme. Opinnäytetyön ja esteettömyyskartoitusraportin kirjoittamiseen meni kuitenkin oletettua enemmän aikaa ja kirjoittaessa tuli kiire. Systemaattisella kirjoittamisen aikatauluttamisella ja toinen toistamme tukien saimme työn kuitenkin valmiiksi aikataulun puitteissa. Kartoituksesta saadut tiedot olisi pitänyt heti siirtää lomakkeistosta raportin muotoon, jotta toiminta olisi ollut tehokkaampaa ja raportin kirjoittaminen olisi ollut helpompaa. Nyt kun ensimmäisen kartoituskerran ja raportin kirjoittamisen välillä oli lähes kuukausi, joutuimme selvittämään muutamia mittauksia toisella kartoituskerralla.

Palautetta tekemästämme työstä saimme muutamalta työn lukeneelta henkilöltä. Palaute tuotteestamme oli hyvin positiivista ja se kannusti jatkamaan eteenpäin. Palautetta olisimme voineet kerätä vielä enemmän henkilöiltä, jotka tuntevat Kasarminlahden alueen sekä henkilöiltä, jotka ovat perehtyneet esteettömyysasioihin. He olisivat osanneet antaa perusteellisempaa palautetta kehitysehdotuksista. Toivomme toimeksiantajamme keräävän palautetta työstämme myös muilta Kasarminlahtea kehittävilta tahoilta tulevaisuudessa.

Esteettömyyskartoituksen toteuttaminen Kasarminlahden ulkoilualueelle on tukenut ammatillista kasvuamme positiivisesti. Luonnon esteettömyyden kohentamiseksi suosittelemamme toimenpiteet ovat vaatineet monipuolista tutustumista soveltavia liikuntapalveluita käyttävien henkilöiden tarpeisiin, muihin esteettömiin ulkoilureitteihin, sekä laadittuihin säädöksiin ja suosituksiin. Esteettömän luontoliikunnan ja soveltavien liikuntapalveluiden periaatteiden hahmottaminen auttaa tulevaisuudessa meitä varmasti ammatillisessa kasvussamme ja antaa työkaluja esteettömyyden laajempaan hahmottamiseen.

8.5 Jatkoehdotukset

Jatkoehdotuksina työllemme voisi olla mielipidekyselyn toteuttaminen ulkoilureittejä käyttäville henkilöille. Kysely voisi kartoittaa esteettömyyttä lisäävien toimenpiteiden vaikutuksista reitillä kulkemiseen ja sen ulkonäköön.

Myös ulkoilureitin esteettömiä palveluita tarvitsevien käyttäjien määrän Uudesakaupungissa voisi kartoittaa. Heidän näkemyksensä esteettömyyttä lisäävistä toimenpiteistä auttaisi resurssien optimaalisessa suuntaamisessa aluetta kohtavia toimenpiteitä suunniteltaessa.

Jos reitistä halutaan kehittää liikuntaa monipuolisesti tukeva kokonaisuus, voisi reitin varrelle tai yhteyteen ajatella esimerkiksi ulkoliikuntavälinepuistoa kiinteine tasapaino- ja koordinaatioharjoitusvälineistöineen tai esteetöntä lasten leikki- puistoa, jos tämä alueen luonnonmukaisuuden säilyttämistä ajatellen on mahdollista.

Mielipiteitä voisi hakea myös reitin nykytilan "testipäivällä", jossa esteettömien palveluiden käyttäjät voisivat arvioida kunkin ehdotetun toimenpiteen tarpeellisuutta ja ideoida mahdollisesti uusia tapoja reitin esteettömämpään käyttöön. Koska reitin esteettömäksi muokkaaminen vaatii erilaisten rakenteiden valmistamista, sekä pintamateriaalien uusimista ulkoilureitillä, voisi työtämme jatkaa myös näiden suunnittelulla, sekä budjettiehdotuksen laatimisella toimeksiantajalle.

LÄHTEET

Creek, J. 2010. The Core Concepts of Occupational Therapy. A Dynamic Framework for Practice. Lontoo. Jessica Kingsley Publishers.

Esteettömyystiedon keskus a. Lainsäädäntö. Viitattu 6.6.2015
<http://www.esteeton.fi/portal/fi/esteettomyys/lainsaadanto/>

Esteettömyystiedon keskus b. Esteettömyys. Viitattu 6.6.2015.
<http://www.esteeton.fi/portal/fi/esteettomyys/>

Esteettömyystiedon keskus c. ESKEH-projekti. Viitattu 6.6.2015.
http://www.esteeton.fi/portal/fi/linkit/esteettomyyshankkeet/esken_esteettomyys_hankkeet/eskeh_2007_2009/

Esteettömyystiedon keskus d. Luontoliikunta. Viitattu 6.6.2015.
<http://www.esteeton.fi/portal/fi/liikkuminen/luontoliikunta/>

Esteettömyystiedon keskus e. Luonto-ESKEH. Viitattu 26.8.2015.
http://www.esteeton.fi/portal/fi/linkit/esteettomyyshankkeet/esken_esteettomyys_hankkeet/luonto-eskeh_2014/

Invalidiliitto 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus, Opas tilaajalle ja toteuttajalle. Helsinki: Invalidiliitto. Saatavissa myös http://www.esteeton.fi/files/attachments/esteettomyysopas_low.pdf

Invalidiliiton esteettömyystiedon keskus ESKE 2014. Luonto-ESKEH–opas kartoittajalle. Helsinki. Invalidiliiton esteettömyystiedon keskus ESKE. Saatavissa myös http://www.esteeton.fi/files/attachments/esteeton/luontoliikunta/luonto-eskeh_opas_kartoittajalle.pdf

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. Esteettömästi osallistumaan. Viitattu 6.6.2015.
<http://www.kvtl.fi/fi/esteettomyys/>

Korpela, K. ja Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Julkaisussa: Metlan työraportteja 212. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos Saatavissa myös: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Liikuntalaki 390/2015

Liikuntatieteellinen seura 2012. Soveltava liikunta. Viitattu 2.10.2015.
www.lts.fi/soveltava-liikunta

Metsähallitus. 2015. Luonto houkuttelee liikkumaan. Viitattu 6.6.2015
<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>
[a](#)

Mitchell, R. 2013. Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine* 91. 130-133.

Neuroliikkuja paikallistasolla Konsultointi- ja kehittämissuositukset 2013-2015. Saatavissa myös: http://www.neuroliikkuja.fi/esite_nettiin.pdf

Pasanen, T. Tyrväinen, L. Korpela, K. 2014 The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied psychology: Health and well being*.324-346. Viitattu 6.6.2025 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aphw.12031/pdf>

Pyykkönen, T. 2015. Soveltavan liikunnan kehittämissuositukset vuosille 2016-2021. Soveltavasti liikkuvien määrä ja väestön liikunta-aktiivisuus. Helsinki. Soveli ry. Saatavilla myös: http://soveli-fi-bin.directo.fi/@Bin/50610e44b72fb6c9f1984a24d4f5428c/1443435061/application/pdf/884639/SoveLi%20KeHiSu2015_verkko.pdf

Rintala P. 2015. Soveltavan liikunnan kehittämissuositukset vuosille 2016-2021: Liikunnan merkitys pitkäaikaissairaille ja vammaisille ihmisille. Helsinki. Soveli ry. Saatavilla myös: http://soveli-fi-bin.directo.fi/@Bin/50610e44b72fb6c9f1984a24d4f5428c/1443435061/application/pdf/884639/SoveLi%20KeHiSu2015_verkko.pdf

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI henkilöstölle. Turku. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa myös: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731

Townsend, A. ja Polatajko, J. 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice Through Occupation. Ottawa. CAOT Publications ACE.

Tyrnäväinen, L. Silvennoinen, H. Korpela, K. Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa: Metlan työraportteja 52. Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Rovaniemi: Metsäntutkimuslaitos. Saatavissa myös: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm#bib>

UKK-instituutti. 2014. Liikuntapiirakka. Viitattu 5.10.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Verhe, I. & Ruti, M. 2007. Esteetön luontoliikunta. Tampere: Rakennus-tieto oy.

Vilka, H. ja Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

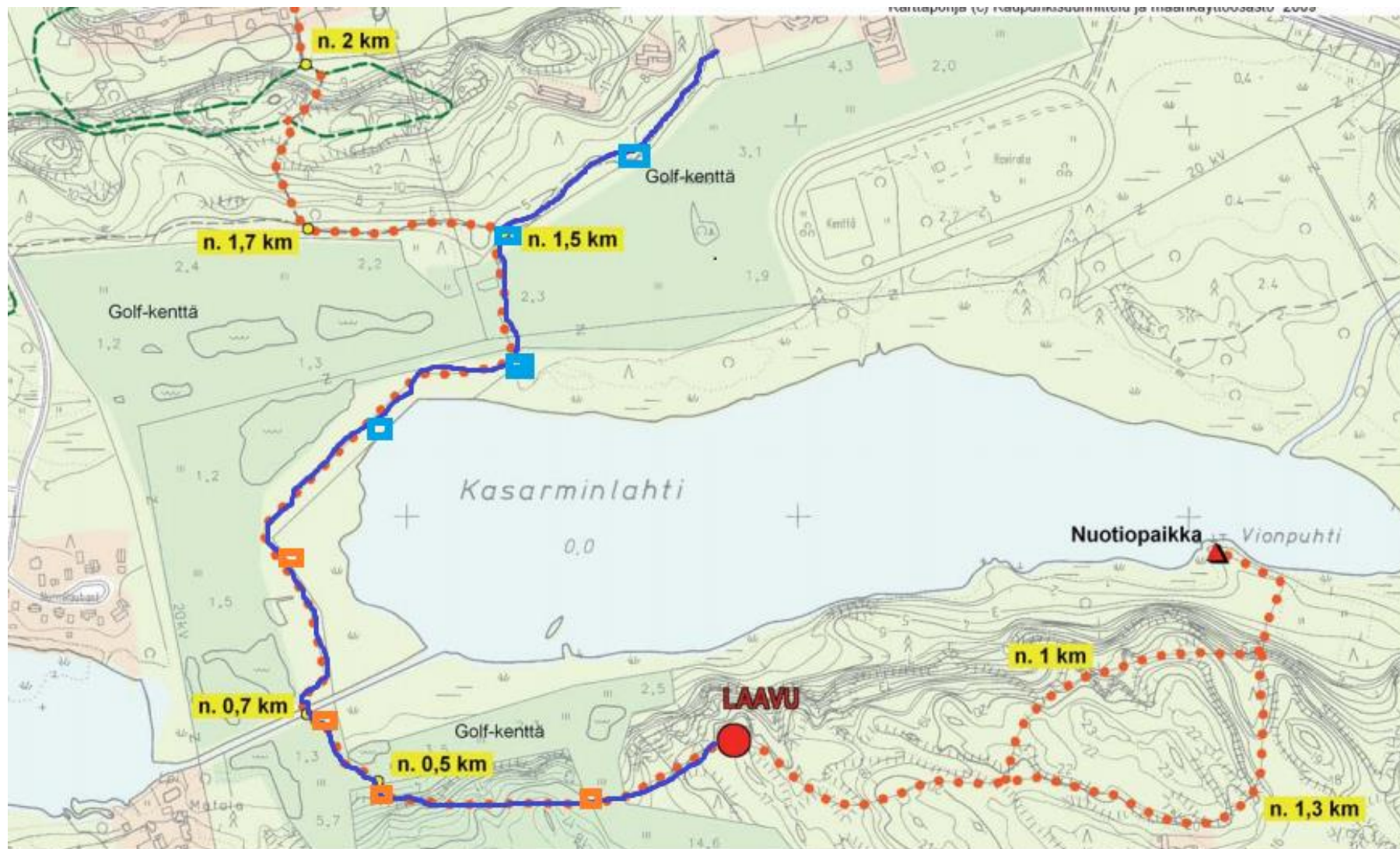
Vuori, I. 2005. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 6.6.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00014

Liitteet

Liite 1. Kartta Kasarminlahden ulkoilureitistä

Liite 2. Esteettömyyskartoitusraportti Kasarminlahden ulkoilureitistä

KASARMINLAHDEN ULKOILUREITTI





Esteettömäksi ulkoilureitiksi kaavailtu reitin osuus.



Maaston rakenteen perusteella suunnitellut levähdys- ja näköalapaikat.



Levähdyspaikat, joiden tarkkaa sijaintia ei ole suunniteltu, kuin suositellun välimatkan perusteella (max. 250m).

Liite 2

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapia

2015

Pilvi Tarkiainen ja Tiina Kosmidis

Kasarminlahden ulkoilureitin esteettömyyskartoituksraportti

SISÄLTÖ

<u>1 JOHDANTO</u>	3
<u>2 ENNAKKOTIEDOT JA ESITTEET REITISTÄ</u>	4
<u>3 ALUEELLE SAAPUMINEN</u>	6
<u>4 OPASTEET</u>	10
<u>5 REITIT JA PINTAMATERIAALIT</u>	15
<u>6 OHITUS-, KÄÄNTÖ-, JA LEVÄHDYSPAIKAT</u>	24
<u>7 TULENTEKOPAIKAT JA PUUVARASTO</u>	27
<u>8 LAAVU</u>	31
<u>9 PUUCEE</u>	33
<u>LÄHTEET</u>	38

1 JOHDANTO

Kasarminlahden ulkoilureitti sijaitsee Uudenkaupungin keskustan läheisyydessä. Se kulkee osin Golfklubin alueen laidalla, kiertäen Kasarminlahtea ja jatkuen lopuksi metsäiseen maastoon, jossa laavu tulentekopaikkoineen sijaitsee. Kokonaisuudessaan reitti on hieman pidempi, alkaen urheilukentän parkkipaikan laidalta ja jatkuen laavulta vielä Vionlahdelle. Esteettömän reitin pituutta kuitenkin lyhennettiin hieman, johtuen reitin alku- ja loppuosuuksien haastavasta maastosta.

Reitille tehtiin esteettömyyskartointus Uudenkaupungin liikuntatoimen toimeksiantona kesällä 2015. Kartointus toteutettiin niin, että reittiin tutustuminen tapahtui toukokuussa, mittaukset tehtiin kesä-heinäkuussa, jonka jälkeen saadut tiedot koottiin yhteen. Kartoituksen perusteella reitille tehtiin muutos- ja kehitysehdotuksia esteettömyyden lisäämiseksi.

Raportin runkona on käytetty luontokohteiden esteettömyyskartoitusta varten kehitettyä, Invalidiliiton Esteettömyyskeskuksen tuottamaa Luonto-ESKEH-lomakkeistoa.

Menetelmänä ESKEH on erilaisten vamma ryhmien esteettömyystarpeet huomioon ottava ja siten yleispätevä, objektiivinen ja luotettava menetelmä esteettömyyskartoituksen tekemiseen (Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry).

Päätelmät muutostöiden tarpeellisuudesta perustuvat saatujen mittaustulosten vertaamiseen Luonto-ESKEHin antamiin viitearvoihin, suosituksiin ja määräyksiin.

Työ toteutettiin osana kahden Turun ammattikorkeakoulun opiskelijan opinnäytetyötä, ohjaavana opettaja toimi Tuija Suominen-Romberg. Kasarminlahden esteettömyyskartointus on osa Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2015 -projektia.

2 ENNAKKOTIEDOT JA ESITTEET REITISTÄ

Verkkosivut, esitteet ym. ennakkotieto

Reitistä on saatavilla verkkomateriaalia, joka on luettavissa vain Suomen kiellä, eikä se ole kuunneltavissa. Verkkosivuilla on avattavissa karttamuotoinen opastus reitin aloituspaikoille, josta ei kuitenkaan tule ilmi esteettömäksi kaavaillun reitin aloituspiste. Kartassa on merkittynä selkeästi reitin pituus ja etäisyydet laavulle ja rannassa sijaitsevalle nuotiopaikalle. Karttaan on lisäksi merkitty pururadan/hiihtoladun reitit selkeästi. Reitistä ei ole olemassa painettuja esitteitä.

Verkkosivuilla on paljon kuvia reitistä ja laavusta sekä kuvailua reitin luonnosta. Etäisyydet elämyspaikoille pysäköintipaikoilta ovat merkitty karttaan, sekä niiden väliset etäisyydet ovat myös luettavissa.

Verkkosivuilla ei ole nettikameraa paikallisen kelitilanteen kuvaamiseksi. Sivustolta ei löydy tietoa onko alueella uintimahdollisuutta, eikä laitteiden latausmahdollisuuksista. Paloturvallisuusohjeita tai reitin jätehuoltokäytäntöjä ei myöskään löydy. Sivuston alareunassa on yhteystiedot yhdistyksen vaihteeseen.

Virallinen verkkosivu:

<http://www.suomenlatu.org/vakkasuomenlatu/?sivu=29>

Reittikartta:

http://uusikaupunki.fi/docs/Nuoriso_ja_liikunta/kasarminlahdenlaavunreittikartta.pdf

Ehdotukset esteettömyyden lisäämiseksi:

Verkkosivut, esitteet ym. ennakotieto

Liikuntaesteisille ja muille matkailun hankalaksi kokeville on ensiarvoisen tärkeää saada hänelle tärkeistä kohteen ominaisuuksista todellisuutta tarkoin vastaavaa etukäteistietoa (Metla 2007, 52). Tästä syystä onkin syytä panostaa laadukkaaseen etukäteistiedottamiseen reitin mahdollisuuksista ja ulkoisten esteiden poistamiseen.

Ulkoisella esteettömyydellä tarkoitetaan sekä helposti etukäteen saatavilla olevaa tietoa kohteesta, että kohteelle vieviä, kaikille matkailijoille soveltuvia liikenneyhteyksiä (Metla 2007, 52).

Etukäteistiedossa kerrotaan kohteesta tai reitistä houkuttelevasti ja kannustavasti (Verhe ja Ruti 2007, 7). Kohteen esittelyssä on syytä kiinnittää huomiota myös niin sanottuun henkiseen esteettömyyteen. Luontokohteet mielletään usein syrjäisiksi ja vaikeasti saavutettaviksi kohteiksi, vaik-

ka näin ei olisikaan. Oikeanlaisella markkinoinnilla ja tiedottamisella voidaan vaikuttaa kohteen henkiseen esteettömyyteen ja näin lisätä kohteen houkuttelevuutta myös erityisryhmien keskuudessa. (Vanhamäki 2007, 53.)

Tiedottamiseen voidaan käyttää esitteitä ja karttoja, Internetiä, lehtikirjoituksia, TV:tä tai radiota. Reitin palveluista ja tarjonnasta kerrottaessa käytetään selkokieltä, selkeitä symboleita ja kuvia. Etukäteistiedossa kerrotaan reitin vaikeusasteesta, liikkumisen arvioidusta kestosta, levähdyspaikoista ja tukipalveluista. Samalla on syytä mainita tarvittavista apuvälineistä, varustuksesta ja avustajan tarpeesta. Tämä tieto auttaa luomaan mielikuvan ulkoilukohteesta ja helpottaa retkien suunnittelua ja madaltaa kynnystä luontoon lähtemiseksi (Verhe ja Ruti 2007, 7).

Etukäteistiedottamisessa on onnistuttu hyvin esimerkiksi Jouppilanvuoren esteettömällä elämysliikuntareitillä. Olisi hyvä, jos tiedote olisi myös kuunneltavissa. http://www.visitpohjanmaa.fi/files/9614/1596/6344/Jouppilanvuoren_elamysliik_fi.pdf

3 ALUEELLE SAAPUMINEN

Opastus kohteeseen saavuttaessa

Kohteeseen saavuttaessa ei ole opasteita, koska golfkentältä reitille liittyminen ei nykyisellään ole reitin virallinen aloituspaikka.

Pysäköintipaikat

Pysäköintialue on tilava, tasainen ja asfaltoitu. Pysäköintialueella ei ole esteettömiä autopaikkoja, eikä ISA tunnukset varustettuja autopaikkoja. Alueella ei myöskään ole saattoliikenteelle erikseen merkittyjä pysähdyspaikkoja.

Kuva: Saapuminen golf-kentän parkkipaikalle. Ainoa opaste on kuvassa näkyvä P-merkki.



Liittyminen pysäköintipaikalta reitin alkuun

Pysäköintialueella ei ole opasteita reitin alkupaikalle, koska tämä ei nykyisellään ole reitin virallinen aloituspaikka. Turvallisimmaksi oletetun aloituspaikan, eli kulkureitti pysäköintipaikalta varsinaisen reitin alkuun, vapaa leveys on 1,7m. Heiluvan puunoksan vuoksi vapaa korkeus on 1,95m ja pituuskaltevuus on suurimmillaan 4,5%, sivuttaiskaltevuuden ollessa suurimmillaan 2,3%.

Kulkureitti ei visuaalisesti rajaudu ympäristöstään kovin selkeästi, eikä siinä ole tuntoaistiin perustuvaa erottelua ruohalueen alkamisen lisäksi ollenkaan. Kulkureitin pinta on kova, mutta siinä on hieman epätasaisuuksia, kuten kuoppia ja uria. Materiaali on kovaksi pakkautunutta hienoa hiekkaa.

Kuva: Liityntäreitti parkkipaikalta varsinaiselle ulkoilureitille. Kuvassa etualalla pysäköintialueen asfalttia.



Ehdotukset esteettömyyden lisäämiseksi:

Opastus kohteeseen saavuttaessa

Opasteet kohteeseen tulisi olla aina Lokalahdentieltä saakka.

Pysäköintipaikat

Nykyinen parkkipaikka on asfaltoitu, tilava ja tasainen, joten ISA tunnuksella varustetut autopaikat sekä saattoliikenteelle tarkoitettut pysähdyspaikat on sinne helppo toteuttaa, kunhan näille varataan oma tilansa. Jos kyseiset parkkipaikat sijoitetaan parkkipaikan sisääntulolta katsottuna oikealle, ne olisivat mahdollisimman lähellä esteettömän reitin aloituspaikkaa ja samalla häiritisivät mahdollisimman vähän golfin pelaajia.

Liittyminen pysäköintipaikalta reitin alkuun

Kulkureitin sivuttaiskaltevuus tulee säätää niin, että se on enintään 2% ja kuoppien tasoittamisesta tulee huolehtia.

Helpoksi luokitellulla esteettömällä reitillä pituuskaltevuus saa olla enintään 5% ja sivuttaiskaltevuus 2% (Verhe ja Ruti 2007, 13).

Liityntäreitin pohjamateriaali voisi olla samaa kivituhkaa, kuin mitä varsinainen reittikin on.

Vapaa korkeus on tällä hetkellä riittävä, mutta on syytä kiinnittää huomiota reitin varrella kasvavan puun oksistoon, koska on mahdollista, että ne kallistuvat reitin ylle esimerkiksi sään vaikutuksesta.

Koko kulkureitin rajaaminen visuaaliseen ja tuntoerotteluun perustuen, esimerkiksi luonnonkivistä tehdyn ohjaavan eroteluraidan avulla olisi hyödyksi heikkonäköisille ja hahmotushäiriöistä kärsiville. Tällainen ratkaisu saattaa kuitenkin olla hintava toteuttaa, jos sen ajatellaan ulottuvan läpi koko reitin. Toisaalta ratkaisu on pitkäikäinen, luonnonmukainen eikä se häiritse muuta toimintaa alueella.



Kuva: Esimerkki luonnonkivistä tehdystä erotteluraidasta ulkoilureitillä.

Kuvan lähde:

<http://www.esteeton.fi/portal/fi/liikkuminen/jalankulku/>

4 OPASTEET

Opastaulu

Reitin alusta puuttuu opastaulu. Myöskään kohokarttaa ei näin ollen ole luettavissa.

Opasviitat

Ensimmäinen opasviitta reitillä on noin 300m golfkentän parkkipaikasta. Opasviitta on helposti havaittavissa kulkusuunnan mukaisesti sijoitettuna polun risteyskohtaan. Opasviitta sijaitsee tosin noin 3,5m päästä tiestä, joten sen välittömään läheisyyteen on haastavaa päästä.

Opasviitan tekstin korkeus on 8,0cm, joka on niukasti raja-arvojen puitteissa, verrattuna viitan etäisyyteen tiestä (suositus on opasviitan etäisyyden ollessa 3,0m tiestä, tekstin tulisi olla 7-10cm korkea). Saman suosituksen mukaan opasviitan symboleiden tulisi olla hieman korkeampia, niiden ollessa nyt 7,5cm korkeita. Tekstit ja symbolit sijaitsevat 1,65m korkeudella maasta, joka on sopiva korkeus.

Opasviitassa on käytetty yleisesti tunnettuja symboleita, mutta kontrasti symbolien ja viitan välillä voisi olla voimakkaampi. Opasviitta kertoo selkeästi jäljellä olevan reitin pituuden, sekä kulkusuunnan. Tietystä kulmasta kävellessä opasviittaa kohti saattaa edessä sijaitseva puu hieman estää viitan havainnointia.



Reittimerkit

Reitillä on reittimerkkejä tasaisin välimatkoin. Reitit ovat merkitty maastossa maalaamalla puuhun pyöreä oranssi merkki, joka on 1,7m korkeudella maasta. Osan matkaa reitillä on pylväitä, joiden yläpäässä on oranssi raita. Näiden korkeus on noin 1,2m maan pinnasta. Puihin maalatut reittimerkit ovat leveydeltään 11cm samoin kuin pylväiden merkit. Reittimerkit ovat melko tasaisesti sijoiteltuja ja sijaitsevat keskimäärin noin 35m etäisyydellä toisistaan, tai selkeään näköyhteyden päässä. Alueella on vain yhden värisiä reittimerkkejä, jotka ovat kaikki oransseja. Reittimerkit ovat sijoitettuja reitin molempiin suuntiin nähtäville, ne ovat suurimmaksi osaksi helposti havaittavissa, sekä sijoitettuna reitin välittömään yhteyteen. Muutamien merkkien havaitsemista haittaa kasvillisuus kesäaikaan. Osa merkeistä on myös huomattavan haalistuneita. Lumen vaikutuksesta merkkien havaitsemiseen ei voida kartoituksen ajankohdan vuoksi olla varmoja. Kulkureitillä ei ole tietotauluja reitin luonnosta tai eläimistöä.



Kuva: Pylvääseen maalattu reittimerkki on haalistunut.

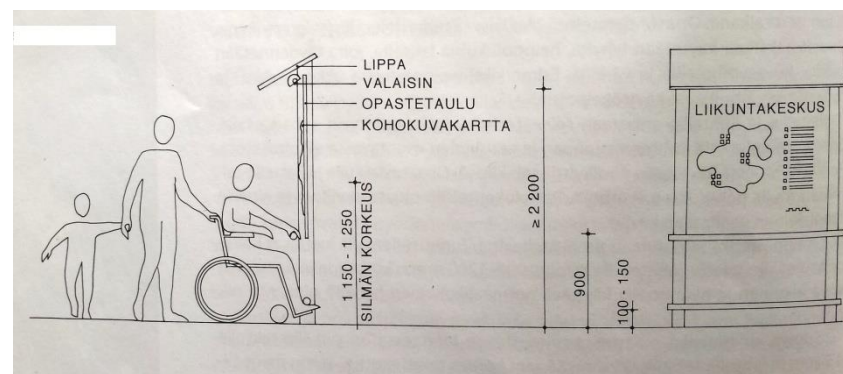
Ehdotukset esteettömyyden lisäämiseksi:

Opastaulu

Ulkoilureitin alussa tulisi olla opastaulu, josta selviää kohteen rakenne ja eri toimintojen sijainti. Opastetauluun sisältyy kartta alueesta, jolla esitetään opastettavat kohteet symboleineen, reittiluokitus sekä etäisyysmerkinnät. Karttaa täydennetään kohteesta kertovin tekstein. Opastaulussa mainitaan mahdolliset rajoitukset alueen tai reitin käytölle. Tällaisia tietoja ovat esimerkiksi luonnonsuojelu, rauhoitus-aika, huono kulutuskestävyys, kulkukelpoisuus eri vuodenaikoina ja maanomistusolot. Olennaista on kertoa myös alueen kunnossapidosta vastaavan tahon yhteystiedot. (Verhe ja Ruti 2007, 8.) Kartalla näytetään reittien varrella olevien lepo-, tauko- ja näköalapaikkojen sijainnit ja etäisyydet symbolien avulla (Verhe ja Ruti 2007, 51).

Luontoliikuntapaikan saapumisalueella opastaulu sijoitetaan katoksen alle, suojaan sateelta ja auringonpaisteelta. Se tehdään tukevarakenteisena, selkeänä ja sen pinnan tulee olla heijastamaton. (Verhe ja Ruti 2007, 49.) Se va-

laistaan hyvin ja siten, ettei lukija häikäisty. Taulun oma valonlähde sijoitetaan kilven yläpuolelle tai sen sisään. (Verhe ja Ruti 2007, 10.) Opastaulun koon tulee olla suhteessa lukuetaisyyteen. Läheltä luettavan taulun sopiva korkeus maasta on noin 900mm ja yläreunan korkeus 2200mm. Tarvittaessa taulun rakenteeseen asennetaan valkoisella kepillä havaittava alapiena 100mm korkeudelle. (Verhe ja Ruti 49, 2007.)



Kuva: Kaavakuva esteettömästi saavutettavasta opastaulusta (Verhe ja Ruti, Esteetön luontoliikunta, 2007, 10).

Reitit luokitellaan reittiosuuksina tai reittikokonaisuuksina, joista kullekin määritellään vaativuusluokka. Luokitus on

voimassa sulan maan aikaan. (Metsähallitus 2015.) Esteetömille reiteille on olemassa kaksi vaativuusluokitusta: esteetön reitti ja vaativa esteetön reitti (Suomen Latu).

Helppo, kaikille käyttäjille sopiva pyörätuolireitti merkitään kansainvälisellä pyörätuolisymbolilla. Tällaisella, erittäin helppokulkuseksi luokitellulla reitillä pituuskaltevuus on enintään 5% ja sivuttaiskaltevuus enintään 2%. Reitti on kovapintainen eikä sen varrella ei ole esteitä tai kuoppia. Reitien leveys on vähintään 2 metriä. Helppo reitti on mahdollista kulkea itsenäisesti pyörätuolilla kelaten tai kävellen. (Metsähallitus, 2015.)

Vaativalla reitillä pyörätuolinkäyttäjä tarvitsee avustajan tai sähköpyörätuolin. Vaativan reitin pituuskaltevuus saa olla suurempi, kuin 5%. Sivuttaiskaltevuus saa olla edelleen enintään 2%. Vaativalla reitillä saa olla pehmeähkötä osuuksia tai pieniä kuoppia. Jonossa kuljettavan polun tulee olla vähintään 1,5m levyinen tai se voi olla hieman kapeampikin, jos ohituspaikkoja on riittävästi. Rinnakkain kul-

jettavan polun vähimmäisleveys on 2m. (Metsähallitus 2015.)



Kuva: Kuvassa helpon ja vaativan pyörätuolireitin symbolit.

Opasviitat reitin varrella

Reitin opasteet tehdään yhdenmukaisiksi, alueen ja reitin luonteeseen sopiviksi. Puikeet opasteet soveltuvat hyvin luontoreitille. Opasteissa käytetään reittien ja kohteiden nimiä sekä etäisyyksiä, joita voidaan täydentää kuvasymbolein ja värein. Opasteet sijoitetaan kulkuväylän ulkopuolelle, paikkaan, josta ne ovat helposti havaittavissa ja luettavissa. Opasteen sopiva lukukorkeus on 1,15-1,6m. Sopiva kirjainkoko läheltä luettavissa kilvissä on 15mm. (Verhe ja Ruti 2007, 9.)

Tunnusteltavina toteuttavat opastetaulut sijoitetaan kallistetuille tasolle 900-1200mm korkeudelle. Näin lapsi, sekä pyörätuolia käyttävä aikuinen ylettyvät niihin. Sopiva kirjasinkoko maastossa tunnustellen luettaessa pitkälle tekstille on 15mm, lyhyelle 35mm, jolloin teksti on myös hyvin silmälle erottuva. Kirjasimet tehdään profiililtaan v:n muotoisiksi ja 0,5-1mm korkuisiksi. Pienillä kirjaimilla kirjoitettu teksti on helpompi lukea. (Verhe ja Ruti, 2007, 9.)

Reittimerkit

Reittimerkkien kuntoon ja näkyvyyteen tulee kiinnittää huomiota. Jos kivistä tms. tehtyä erotteluraitaa ei tehdä koko reitin matkalle, kannattaa reittimerkkien tiheyden ja näkyvyyden kiinnittää erityistä huomiota reitin haarautumiskohdissa. Erotteluraidan etuna olisi se, että se merkitsisi reitin yhtenäisesti koko matkalta estämättä reitin ympäristössä golfkärryineen liikkuvia golfin pelaajia tai alueen huoltohenkilökuntaa kulkemasta vapaasti.



Kuva: Esimerkki kohdasta, jossa on vaikeaa hahmottaa mihin suuntaan reitti jatkuu.

5 REITIT JA PINTAMATERIAALIT

Parkkipaikalta sillalle

Reitti kulkee noin 2/3 osan matkasta golfkentän vierustaa, tai niin että kentälle on välitön näköyhteys. Kulkureitin vapaa leveys vaihtelee noin metristä kolmeen metriin. Vapaa- korkeutta on reitillä koko ajan reilusti.

Golfkentän vierustaa kulkeva reittiosuus on kivituhkalla päällystettyä tietä, joka on enimmäkseen melko tasaista. Kivituhkareitti erottuu visuaalisesti enimmäkseen hyvin ympäristöstään, sitä reunustavat kohdasta riippuen metsä, heinikko tai nurmi.

Pituuskaltevuuden vaihtelu tällä osuudella on melko pientä, ollen suurimmillaan 11,6%. Reitin sivuttaiskaltevuus vaihtelee nollan ja 11,4% välillä. Enimmäkseen sivuttaiskaltevuutta ei ole esteeksi saakka, kyse on muutamasta yksittäisestä kohdasta, joissa sivuttaiskaltevuus on suuri. Golf-kentän reunaosuuksilla kuoppia on jonkin verran.



Kuva: Reitin ensimmäinen osuus on kivituhkalla päällystettyä, leveähköä tietä.

Silta ympäristöineen

Golf-kentän reunaosuuden loppupuolella reitti kulkee sillan yli. Reitin sivuttaiskaltevuus juuri ennen sillalle nousua on enimmillään 4,7% ja pituuskaltevuus enimmillään 19,7%. Silta on puurakenteinen ja siinä on suojakaiteet molemmin puolin. Se jakaantuu pituuskaltevuudeltaan viiteen osaan, niin että molemmissa päissä siltaa on kaksi eri pituuskaltevuutta ja sillan keskiosuuden ollessa vaakatasossa. Sillan ensimmäinen osuus on pituuskaltevuudeltaan 24,3%, seuraava osuus 8,4%. Keskeltä silta on tasainen ja pois päin edetessä viimeisten osuuksien pituuskaltevuudet ovat 8,2% sekä 28,4%. Sillalta poistuttaessa pituuskaltevuus on enimmillään 13,8% ja sivuttaiskaltevuus 7,7%. Sillan jälkeen kuljetaan pieni matka hiekkapolkua, josta poiketaan muutama metri golfviheriön läpi metsäosuudelle.



Kuva: Matalan ojan ylittävä silta on pyörätuolilla kulkien liian jyrkkä.

Ensimmäinen metsäosuus

Osuus, joka kulkee metsässä, on luonnontilaista ja mahdollistaa luonnon kokemisen kokonaisvaltaisesti katselun lisäksi myös tunnon, tuoksujen ja kuuntelun osalta. Alueella sijaitsevat vesialueet tuovat oman lisänsä reitin luontoarvoon. Kulkureitillä on hyvin monipuolisesti nousuja, laskuja ja tasaisia osuuksia. Jyrkillä osuuksilla ei ole käsijohteita, eikä reitillä ole erillisiä näköalapaikkoja. Pituuskaltevuus reitin metsäosuudella vaihtelee nollassa aina 34,4% saakka. Sivuttaiskaltevuudet ovat reitin tällä osuudella osin hyvinkin vaihtelevia, johtuen polulla olevista kivistä ja juurakoista. Sivuttaiskaltevuuksia yksittäisten kivien kohdalla on turha lähteä erottelemaan, koska on selvää, että tällä reittiosuudella ei nykyisellään pääse apuvälineen avulla kulkemaan ja kävelevällekkin liikuntarajoitteiselle se on raskas ja hankala kulkea. Kulkureitti rajautuu pääosin luonnon ja ruohikon alkuun polun reunasta. Visuaalisesti ja tunnonvaraisesti tämä on erotettavissa poluilta. Kulkureitillä on vaihtelevasti kuoppia ja polut ovat hyvin vaihtelevia maastoltaan metsäs-

sä kuljettaessa. Kulkureitin varrella olevia yli 0,5m pudotuksia ei ole rajattu suojakaitein, joten yllättäviä putoamisvaaroja on reitin varrella muutamia. Kulkureitillä ei ole puisia rakenteita, joilla kävellään.

Toinen metsäosuus laavulle

Metsäosuuden jälkeen reitti kulkee pienen matkaa golfkentän läpi, jatkuen sen jälkeen toisella metsäosuudella, joka johtaa laavulle. Tällä osuudella pituuskaltevuus vaihtelee enimmäkseen 5,8% ja 17,7% välillä, viimeisen nousun laavulle ollessa pituuskaltevuudeltaan 23,8%. Tässä kohtaa reittiä on myös pieni silta, jolle noustessa pituuskaltevuus on 14,6% ja sillan kaltevuuden ollessa 9,2%. Tämä osuus on kauttaaltaan möykkyistä ja vaihtelevaa.

Ehdotukset esteettömyyden lisäämiseksi:

Parkkipaikalta sillalle

Liian suuret pituus- ja sivukaltevuudet tulee tasoittaa, samoin kuopat. Tämä onnistunee maa-aineksen siirrolla. Kivituha, joka nytkin on tämän reittiosuuden päämateriaali, on hyvä pintamateriaali esteettömälle ulkoilureitille. Jos tasoittaminen ei joltain kohdin onnistu, täytyy se huomioida reitti- luokittelussa.

Yhtenäistä kivistä tehtyä erotteluraitaa voisi harkita koko reitin pituudelle. Se selkeyttäisi reitin hahmottamista, eikä olisi esteenä muille alueen käyttäjille.

Silta ympäristöineen

Silta ympäristöineen on ehkäpä reitin haastavin osuus muokata esteettömäksi. Sillan nykyiset pituuskaltevuudet ovat aivan liian jyrkät pyörätuolille ja haastavat kävelevälle, mutta liikuntarajoitteiselle. Toisaalta huomioon täytyy ottaa myös siltaa käyttävät golfin pelaajat golfkärryineen. Pyörätuolille tarkoitetut luiskat todennäköisesti haittaisivat golfkärryjen pääsyä sillalle. Nykyistä siltaa ei voida myöskään mataltaa, koska sen ali kulkee veneitä.

Toimiva ratkaisu saattaisi olla toisen sillan rakentaminen nykyisen rinnalle, Kasarminlahden puoleiselle reunalle, jolloin esteettömän sillan yhteyteen pystyttäisiin rakentamaan tarvittavat luiskat. Kaksi erillistä siltaa olisivat myös erikseen huollettavia, jolloin myös huoltotoimenpiteet ja -kustannukset jakaantuisivat osin eri ajankohdille. Tässä kohdin olisi myös kaunis kohta levähdyspaikalle. Jos rannan kasvillisuutta hieman karsisi ja levähdyspaikan toisi aivan veden ääreen, olisi tässä kohdin hieno kanavanäkymä Kasarminlahdelle.

Muutaman metrin osuus viheriön poikki olisi hyvä tehdä visuaalisesti hyvin erottuvaksi poluksi, esimerkiksi kivituhalla päällystäen. Näin se olisi luistamaton märälläkin. Lisäksi selkeä polku, vaikkakin se katkaisee yhtenäisen viheriön muutaman metrin matkalta, antaa selkeän signaalin sekä luontoreitin kulkijoille, että golfin pelaajille, että tästä kohtaa on lupa kulkea. Polku tuskin myöskään haittaa golfin pelaamista.

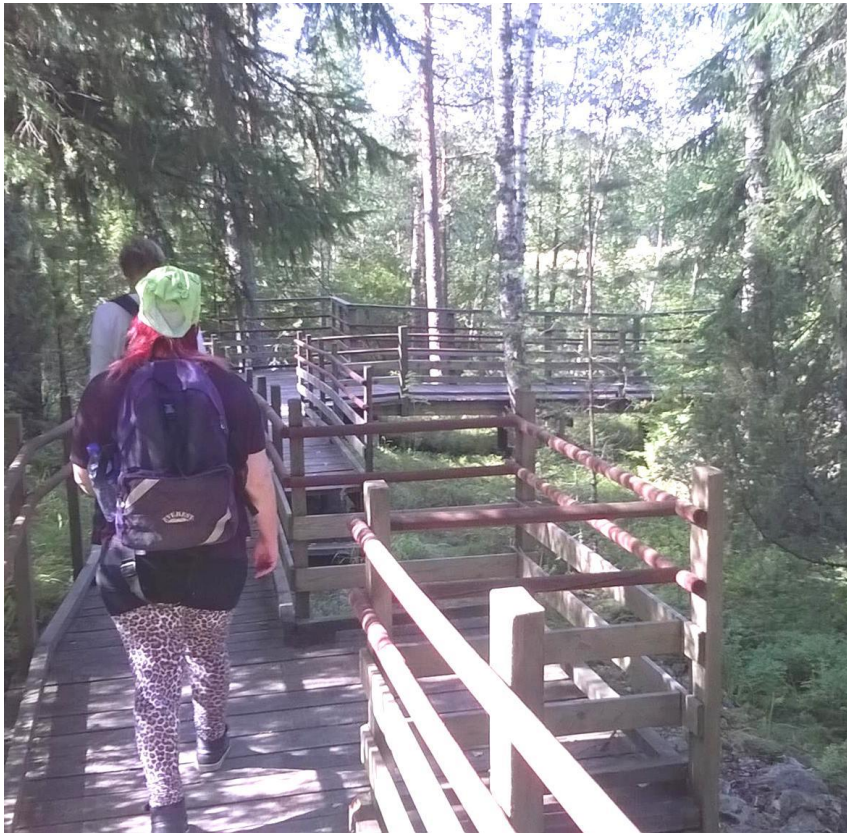


Kuva: Ensimmäiselle metsäosuudelle kuljetaan muutamia metrejä golfviheriön läpi, jonka jälkeen alkaa jyrkähkö nousu metsään.

Ensimmäinen metsäosuus

Ensimmäisen metsäosuuden haastavin kohta esteettömyyden näkökulmasta lienee jyrkkä 34,4% nousu golfnurmelta metsän puolelle. Tässä kohdin metsä on enimmiltä osin nuorta vesakkoa, jolla ei ole suurta luontoarvoa verrattuna vanhaan metsään. Jotta nousu pyörätuolilla onnistuisi tarvitaan mäkeen puupintainen polku, joka kulkee siksakkia mäen rinnettä ylös enintään 5% nousuilla. Puupolku liitetään osaksi reittiä ilman tasoeroa. Kaltevassa maastossa puupintaisen polun yhteydessä tulee olla kaiteet, jotta vältetään putoamisvaaralta.

Puupolun vähimmäisleveytenä pidetään 1,2m. Kapealle polulle tai polun osuudelle rakennetaan tarvittaessa ohituspaikat, joiden leveys on vähintään 1,8m. Lisäksi tarvitaan käänntöpaikat joiden koko on vähintään 2,5m x 2,5m (Verhe ja Ruti, 2007, 52).



Kuva: Esteetön reittiosuus Kuhankuonolta. Kyseinen polku mutkittelee mäenrinnettä, mahdollistaen esteettömän pääsyn alas rantaan myös pyörätuolilla. Oikealla etualalla näkyy ohitukseen tarkoitettu syvennys.

Tällä osuudella ei erillisiä ohituspaikkoja tarvita, jos rinteesseen toteutetaan siksakkia kulkeva puupintainen polku. Jos polun kulmakohdat toteutetaan tarpeeksi väljästi, voivat ne toimia samalla myös kääntö- ja ohituspaikkoina, sekä näköalatasanteina.

Puupolun lankut ladotaan poikittain kulkuväylään nähden. Laudoituksen raot saavat olla enimmillään 5mm leveät. Puupolun pohjana olevat tukirakenteet suunnitellaan maaston mukaan ja puupinnan alle tehdään tukevat, polun suuntaiset juoksut 600mm jaolla. Tasoeroon rajoittuvat puiset polunosat varustetaan kaiteella ja käsijohteella sekä tarvittaessa reunaesteellä. (Verhe ja Ruti 2007, 52.)

Jyrkän nousuvaiheen jälkeen ensimmäisellä metsäosuudella ei ole suuria korkeuseroja, mutta polku on hyvin muhkurainen, johtuen kivistä, juurista ja kuoppaista. Polun tasoittaminen on luonnollisesti tarpeen, kun osuus halutaan muuttaa esteettömäksi. Tässä kohdin voidaan harkita puupolun jatkamista nousulta tai polun tasoituksen voisi vaihtoehtoisesti toteuttaa tasoittamalla maapohjaa ja lisäämällä

runsaan kerroksen kivituhkaa polun pintamateriaaliksi. Jos toimenpiteiden jälkeen osuudella on vielä 0,5m pudotuksia, tulee nämä kohdat varustaa suojakaitein.

Koska metsäosuus on erittäin kaunis ja luonnonrauhaisa osa reittiä, voitaisiin sen varrelle suunnitella pieni levähdyspaikka, jotta kaikilla olisi mahdollisuus nauttia näistä luontoarvoista rauhassa.

Kuva: Ensimmäisellä metsäosuudella reitti polveilee läpi kauniiden metsämaisemien.



Toinen metsäosuus laavulle

Ensimmäistä kertaa reitille kuljettaessa ei ollut päivän selvää mihin suuntaan tulisi jatkaa, kun metsäosuus päättyy golfviheriölle. Reittimerkit olivat tässä kohtaa jääneet kasvillisuuden taakse piiloon. Koska reitti kulkee aivan viheriön reunaan, voisi miettiä onko se mahdollista päällystää kivituhkalla. Viheriön nurmi saattaa olla märällä kelillä liukas, eikä reitti myöskään erotu viheriöltä, kuin hieman kuluneempina nurmikkona.

Kuva: Ensimmäiseltä metsäosuuden loputtua kuljetaan pieni matka golfviheriön yli toiselle metsäosuudelle. Viheriöltä vasemmalle katsottuna on vesakkoinen alue, jonka voisi hyödyntää esimerkiksi näköalatasanteen paikkana.



Tässä kohtaa on Kasarminlahden puoleisella alueella epämääräinen vesakkoinen alue, jonka visuaalinen luontoarvo on sinällään kyseenalainen. Kohdassa on ilmeisesti tehty jotain muokkaustöitä, joiden jäljiltä se on jäänyt vesakoitumaan. Tässä kohdassa olisi erinomainen mahdollisuus näköalatasanteelle, joka voisi samalla toimia levähdyspaikkana. Kohta on avara ja näkymä Kasarminlahdelle on kaunis. Alueella on myös joitain suuria irtolohkareita. Tuomalla ne kauniisti esiin vesakkoa siistimällä, voitaisiin maiseman monimuotoisuutta vielä näin lisätä yksinkertaisella keinolla.

Toisella metsäosuudella tärkeintä on kiinnittää huomiota reittipohjan epätasaisuuksien ja liian jyrkkien kaltevuuksien tasoittamiseen. Osalle matkaa pohjustustyöt ja kivituhkanpinnoite ovat varmasti riittäviä toimenpiteitä. Jyrkimmät pituuskaltevuudet saattaa olla helpointa tasoittaa siltamaisilla puupolkurakenteilla. Samoin reitin varrella olevan pienen sillan pituuskaltevuuteen tulee kiinnittää huomiota, jollei siltaa ja sillan aluetta korvata kokonaan puupolulla.

6 OHITUS-, KÄÄNTÖ-, JA LEVÄHDYSPAIKAT

Ohitus- ja kääntöpaikat

Reitin kapeilla osuuksilla ei ole erikseen ohitus-, tai kääntöpaikkoja.

Levähdyspaikat

Reitillä varrelta löytyy muutamia penkkejä sijoitettuna niin, että ne eivät ole aivan reitin varrella. Penkkien etäisyys toisistaan on pitkä, yli 250m. Levähdyspaikka ei erotu ympäristöstään pintamateriaalien muutoksella ja siihen päästäkseen on ylitettävä pieni tasoero. Levähdyspaikan pinta materiaali on ruohikko. Taukopaikkoja laavun lisäksi ei reitin varrella ole.

Ehdotukset esteettömyyden lisäämiseksi:

Ohitus ja kääntöpaikat

Ennen metsäosuuksia reitti itsessään on tarpeeksi leveä ohitukseen ja kääntöihin. Riippuen siitä miten reittiä metsäosuuksien osalta muokataan, täytyy ohittamis- ja kääntötarve huomioida, joko näille toimille kauttaaltaan tarpeeksi leveänä polkuna tai erillisinä kääntö- ja ohituspaikkoina.

Levähdyspaikat ja niiden varustelu

Esteettömän ulkoilureitin varrella levähdyspaikkoja tulisi olla 100-250m välein. Penkkejä varataan luonnon tarkkailuun soveltuville, varjoisille, tuulensuojaisille ja aurinkoisille paikoille. Reitin varrelle järjestetään myös rauhallisia, oleskeluun ja eväiden syömiseen soveltuvia taukopaikkoja. (Verhe ja Ruti 2007, 25.) Kasarminlahdella nämä levähdyspaikkojen eri tarkoitukset voisi yhdistää samoille levähdyspaikoille, kunhan levähdyspaikkojen varustukseen kiinnitetään huomiota. Edellisessä luvussa teimme pari ehdotusta hyviksi tauko- ja lepopaikoiksi.

Taukopaikan penkit ja pöytä sijoitetaan kulkuväylän ulkopuolelle, kontrastiraidalla tai -materiaalilla merkitylle kalustevyöhykkeelle. Jos mahdollista, olisi hyvä, jos koko kalustevyöhykkeen pintamateriaali eroaisi kulkuväylän pinnasta. Kalusteet erotetaan luontoympäristössä ympäristöstään väri- tai tummuuseron avulla. (Verhe ja Ruti 2007, 25.)

Reitin ensimmäiselle osuudelle voitaisiin harkita ainakin yhden levähdyspaikan toteuttamista esimerkiksi paviljonkimaisena katoksena, joissa olisi puupintainen lattia, erottamassa kalustevyöhykettä kivituhkareitistä. Tällainen katettu levähdyspaikka voitaisiin viedä erillisen puupolun avulla hieman varsinaisen reitin ulkopuolelle, miettien kohtaa, jossa luonnontarkkailu mahdollisuus voisi olla erityisen antoisaa. Tällaisessa rakennelmassa olisi huomioitava myös mahdollinen suojakaiteen tarve. Osan levähdyspaikoista voisi toteuttaa vaatimattomammin, vain aivan reitin vierelle sijoittuvina penkki- ja pöytäryhminä. Toteutettiinpa levähdyspaikat miten tahansa, on tärkeää huolehtia siitä, että levähdyspaikan pohjamateriaali ei saa olla liukas.

Taukopaikoille sijoitetaan yksi tai useampi penkki sekä pöytä, jonka ääreen pääsee pyörätuolilla. Lepopaikan tarvittava väljyys pyörätuolilla tai lastenvaunujen kanssa kuljettaessa tulee huomioida. (Verhe ja Ruti 2007, 25.)

Penkille varataan pituutta noin 600mm henkilöä kohden. Penkin eteen tulee jättää vapaata pyörähdys- ja jalkatilaa ja penkin sivuille tulee varata 900mm leveä lepotila pyörätuolia tai lastenvaunuja varten. Jos penkin pää jätetään käsinojattomaksi, antaa tämä mahdollisuuden siirtyä pyörätuolista penkille. (Verhe ja Ruti 2007, 25.)

Penkin ihannekorkeus vaihtelee käyttäjäryhmän mukaan. Henkilöille, joiden on vaikeaa istuutua, on penkin sopiva yleiskorkeus 500mm. 400-550mm korkeat istuimet palvelevat eri käyttäjäryhmiä. (Verhe ja Ruti 2007, 25.) Koska esteetön luontoreitti palvelee monia erilaisia sairausryhmiä edustavia henkilöitä erilaisine oireineen, on eduksi, jos levähdyspaikoilla on erilaisia penkkejä. Eri korkeuksien lisäksi on hyvä, jos osassa penkkejä on käsinojat tasapainovaike-

uksista kärsiville ja toisaalta käsinojattomia penkkejä, joihin siirtyminen pyörätuolista liukumalla on mahdollista.

Istuin ei saa painaa reisien takapintaa. Tukevia, helppohoitaisia ja säänkestäviä penkkejä voidaan valmistaa esimerkiksi käsitellystä puusta. (Verhe ja Ruti 2007, 25.)

Pöytä- ja penkkiyhdistelmät toteutetaan erillisinä, jotta pöydän äären on helppo istuutua. Sopiva pöydän korkeus on 750-800mm. Ulokemainen pöytälevyn pää mahdollistaa pyörätuolin käyttäjän pääsemisen pöydän ääreen. Tämä toteutetaan jättämällä pöydän alle jalkarakenteesta vapaa jalka- ja polvitila, joka on vähintään 600mm syvä ja 670mm korkea. (Verhe ja Ruti 2007, 26.)

Levähdyspaikoille suositellaan myös kannellista roska-astiaa, jonka korkeus on enintään 900mm, jotta pyörätuolin käyttäjät ja lapset ylettyvät siihen (Verhe ja Ruti 2007, 26). Mahdollisia roska-astioita sijoittaessa on huomioitava niiden tyhjennystarve. Roska-astioita ei kannata alueelle sijoittaa, jos niiden säännöllisestä huollosta ei huolehdi. Jos alueel-

le päätetään olla sijoittamatta roska-astioita, tästä kannattaa mainita jo esitteessä ja alueen opastaulussa.



Kuva: Pöydän ulokepää on tarkoitettu pyörätuolin käyttäjälle (Verhe ja Ruti 2007, 27). Kuvassa on lisäksi huomionarvoista vasemmassa reunassa näkyvä erotteluraita, joka rajaa levähdyspaikan ohi vievän kulkureitin sekä visuaalisesti, että tuntoerotteluun perustuen.

7 TULENTEKOPAIKAT JA PUUVARASTO

Tulentekopaikan rakenteet

Tulentekopaikka on kehämäinen rakennelma, jossa on suuri kulkuaukko. Tulisijan ääressä on vapaata tilaa, sitä kehystävät penkit noin 1,4m etäisyydellä. Erillistä tilaa tai paikkaa pyörätuolille (1,5m x 1,5m) ei ole. Tulisijan yläreuna on 54cm maan pinnasta ja arinan pohja on noin 30cm syvyydellä tulisijan yläreunasta (suositus n.15cm).

Tulentekopaikan pinnat

Tulentekopaikan pintamateriaali on soraa ja kalliota. Välittömässä ympäristössä hieman liian lähellä tulisijaa sijaitsee puinen penkki (suositus 1,5m, toteutunut 1,3m). Tulentekopaikan materiaali on liian epätasainen, korkeuserojen ollessa 30-40cm, suositellun 2cm sijaan.



Kuva: Tulentekopaikka laavulta päin katsottuna. Kuvan taka-alalla siintävä polku johtaa takaisin toiselle metsäosuu-delle.

Kalusteet ja varusteet

Tulisijan yhteydessä on grilliritilä, joka on nostettavissa pois tulisijasta, mutta ei käännettävissä, eikä korkeutta voi säätää. Tulisijan yläpuolella ei ole huuvaakaan, joten törmäysvaaraa ei ole. Nuotiopaikalla ei ole toimintaohjeita palon, tai onnettomuuden varalta, eikä myöskään sammutuskalustoa saatavilla. Laavun seinään on kiinnitetty muovitaskussa paperi, josta ilmenee paikan koordinaatit ja hätänumero.

Puuvarasto sijaitsee tulentekopaikasta noin 3,5m etäisyydellä laavun kyljessä olevissa katetuissa puiden pinoamispaikoissa. Puuvarasto on laavun ja tulentekopaikan kanssa samassa tasossa. Myös puuvaraston ympäristö on vaihtelevaa ja pudotuksia ei ole rajattu kaitein. Puuvarastossa on reilusti valmiiksi pilkkottuja, kohtuullisen kuivia polttopuita vapaassa käytössä. Polttopuut ovat selkeästi havaittavissa ja kohtuullisen esteettömästi otettavissa. Puuvarastossa ei ole välineitä polttopuiden pilkkomiseen.

Ehdotukset esteettömyyden lisäämiseksi:

Tulentekopaikan rakenteet

Kulkuaukon tulentekopaikalle tulee olla vähintään 900mm (Verhe ja Ruti 2007, 60). Tulentekopaikan välittömään läheisyyteen tulisi huolehtia 1,5m x 1,5m kokoinen tila pyörätuolille (Luonto-ESKEH 2014, kohta 14) niin, että nuotioon pystyy lisäämään puita pyörätuolista käsin (Verhe ja Ruti 2007, 60). Ainakin osa penkeistä voisi olla siirreltäviä, jolloin ne palvelisivat paremmin kaikkia. Siirreltävät penkin tosin mahdollistavat myös ilkvallan tekemisen.

Tulentekopaikan pinnat

Tulentekopaikan maapinta täytyy tasoittaa tulisijan ympäriltä niin, että korkeuserot ovat enintään 2cm. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi kivituhkalla tai puisena verantamaisena rakenteena. Tasoituksen jälkeen täytyy huomioida tulisijan korkeus, jonka tulisi olla 50-60cm maasta (Luonto-ESKEH, 2014) ja mahdollinen tarve suojakaiteille.

Kalusteet ja varusteet

Turvallisuutta ja käytön monipuolisuutta ajatellen voisi käännettävä ja korkeussäädettävä grilliritilä olla hyvä vaihtoehto. Tällainen on yleensä kiinni tolpassa, joten se vähentää myös ilkivallan vaaraa. Tulentekopaikkaa ei tarvitse katata huuvalta tms. koska kyseessä on taivasalla oleva nuotiopaikka.

Muovi- tai metallikilvelle painettuna ja laavun seinään ruuveilla kiinnitettynä, paikan nimi ja koordinaatit sekä yleinen hätänumero eivät olisi yhtä helposti ilkivaltaisesti tai sään tuhottavissa, kuin paperille tulostettuna. Myös toimintaohjeet tulipalon tai onnettomuuden varalta olisi hyvä löytyä.

Monissa luontokohteissa sammutuskalusto on ratkaistu suurella punaiseksi maalatulla vesisäiliöllä (esim. tynnyri) ja jonkinlaisella kauhomisastialla. Vesisäiliö täyttyy usein laavun tai muun kohteessa olevan rakennuksen räystäsvedellä. Ratkaisu on sinänsä yksinkertainen ja edullinen toteuttaa, mutta esteettömyyden näkökulmasta se saattaa olla hankala. Ainakin toteutustapaa tulee miettiä.

Polttopuiden tulisi olla otettavissa noin 900mm korkeudelta (Verhe ja Ruti 2007, 60). Tämä toteutuu kohtuullisen hyvin nykyiselläänkin, joskin vaihtelua ilmenee sen mukaan kuinka paljon puita varastossa on. On tärkeää huolehtia myös esteettömästä pääsystä puuvarastolle. Kävijöiden ei tarvitse itse huolehtia puiden pilkkomisesta, koska Suomen-Latu huolehtii puiden tuomisesta.



Kuva: Puut on ladottu laavun seiniä vasten sen sivuille ja taakse. Saattaa olla ongelmallista ottaa puita 900mm korkeudelta, jos puuvarasto on kovin täysi.

9 LAAVU

Opastus laavulle ja takaisin

Laavu on suunnitellun esteettömän ulkoilureitin päätepiste, joka sijaitsee aloituspisteestä noin 1,7km etäisyydellä. Laavu ja etäisyys aloituspisteestä on merkitty reittiopasteeseen ja pääreitillä on muutamia opasteita laavulle. Laavulta lähdeittäessä reittiopastetta pääreitille ei löydy.

Kulkureitti pääreitiltä laavulle

Kulkureitti on polveilevaa maastoa ja reitiltä laavulle on kohtuullisen jyrkkä nousu. Laavu ei kuitenkaan sijaitse erillisellä rakennelmalla, joten luiskaa, tai portaita ei ole. Pääreitti johdtaa suoraan kohteeseen (laavulle), joten sinne ei ole erillistä, pääreitiltä poikkeavaa polkua tms. Laavun ympäristö on vaihtelevaa ja korkeuseroja on paljon. Niitä ei kuitenkaan ole rajattu kaitein.

Laavun rakenteet

Laavun suuaukko on helposti havaittavissa ja sen korkeus on 1,16m. Laavun suuaukon leveys on 2,75m suosituksen ollessa 1,2m. Laavun suuaukon istumakorkeus on 50cm, joka on suositusten mukainen. Laavun suuaukolla on pieni katettu tila, joka on leveydeltään 98cm. Nukkumiselle varatun tilan pituus on 2,97m, joka on reilusti yli suositusten.

Laavun pinnat

Laudoituksen raot ovat sopivat, eli noin 0,3cm ja laavun lattia on kova ja tasainen. Lattian pinta on siisti ja vaurioitumaton.

Ehdotukset esteettömyyden lisäämiseksi:

Opastus laavulle ja takaisin

Reittiopasteet lähtöpisteestä laavulle ovat riittävät, jos reitin selkeydestä, eli reittimerkkien riittävästä tiheydestä ja näkyvyydestä huolehditaan. Risteyskohdat ja muut hahmottamisen kannalta haastavat kohdat on huomioitava erityisesti. Laavulta takaisin lähdeittäessä reittiopasteen pääreitille voisi lisätä selkeyden vuoksi. Samoin on syytä tarkistaa, että kai-

kista risteyskohdista, joissa voi kulkea harhaan, löytyvät reittiopasteet.

Kulkureitti pääreitiltä kohteeseen

Reitti on kokonaisuudessaan käsitelty kohdassa 5, Reitit ja pintamateriaalit. Koska pääreitti johtaa suoraan laavulle, ei sinne johda erillistä, pääreitiltä erkanevaa reittiä. Jyrkähkö nousu laavulle on niin ikään käsitelty kohdassa 5.

Laavun rakenteet

Laavun suuaukko on hieman suositeltua matalampi, 1,16m, kun suositus on 1,2m. Tämä ei ole suuri ongelma esteettömyyttä ajatellen, kyseessä on kuitenkin suositus, ei määräys. Aukkoa on helppo laajentaa moottorisahalla, jos tämä katsotaan tarpeelliseksi.

Laavun pinnat

Laavu on kokonaisuudessaan esteettömyyssuosituksen mukainen nykyisellään. Täytyy kuitenkin huomioida, että jos tulentekopaikkaa tasoitetaan tai tulisijan ympärille rakenne-

taan terassimainen puupinta, täytyy laavun suuaukon istumakorkeus huomioida tässä prosessissa.



Kuva: Laavu ja tulentekopaikka

10 PUUCEE

Opasteet ja ISA tunnus

Puucee sijaitsee laavun ja tulentekopaikan välittömässä läheisyydessä noin 1,7km etäisyydellä lähtöpisteestä. Puuceelle ei ole erityistä opastusta, mutta se on helposti löydettävissä laavun ympäristöstä. Puuceen merkinnässä ei olla käytetty ISA tunnusta, koska se ei ole esteettömäksi tehty.

Kulkureitti kohteeseen

Puuceelle johtaa kohtuullisen avoin metsäinen polku, joka ei ole tasainen. Puucee on sijoitettu korkeammalle kuin polku ja sinne päästäkseen on noustava yksi porras. Tasoeroja ei ole huomioitu suojakaitein.

Puuceen rakenteet

Puucee on helposti havaittavissa, sijoitettuna laavun taakse noin 10m päähän siitä. Oven edessä vapaata tilaa on vain 30cm suositellun 1,5mx1,5m sijaan, joka hankaloittaa puu-

ceen käyttöä huomattavasti. Oven vieressä, aukeamispuolella vapaata tilaa on 30cm suositellun 40cm sijaan. Oviaukko on 60cm leveä, kun suositusten mukaan sen tulisi olla yli 85cm. Oviaukossa on 2,5cm kynnyks, joka on siis 0,5cm liian korkea. Ovi on yleisesti kevyt avata ja avaaminen onnistuu kahvan puuttumisesta huolimatta yhdellä kädellä. Oven sisäpuolella ei ole suositeltua vaakasuoraa vedintä. Oven voi lukita sisäpuolelta ja lukitus sijaitsee noin 8cm liian korkealla, suosituksen ollessa 90-100cm. Erityistä kontrastia ei ole käytetty lukituksen korostamiseksi. Lukitus on avattavissa yhdellä kädellä, ilman suurempaa sorminäpäräyttä ja se on hätätilanteessa mahdollista avata myös ulkopuolelta.

Istuin

Istuin on 43cm korkeudella, kun suositus on 45-50cm. Istuimen yhteydessä ei ole käsitukia, tai erillisiä käsikahvoja. Puuceen lattia ei ole tasainen lankkujen pienistä tasoeroista johtuen.

Varusteet ja pinnat

Puuceen istuimelta ylettyy hyvin ottamaan wc-paperia. Puuceessä ei ole vaatekoukkuja. Puuceessä on istuimen molemmin puolin samassa tasossa sijaitsevaa laskutasoa, joka on 43cm korkeudella lattiasta. Laskutasojen suositellaan olevan 90cm korkeudella lattiasta. Puuceessä ei ole erillistä roska-astiaa, kuiviketta, eikä sinne ole varastoitu wc-paperia.

Valaistus

Puuceessä ei ole erillistä valaisinta. Ikkunan virkaa toimittaa sydämenmallinen reikä puuceen ovesa. Valaistus on päiväsaikaan kuitenkin riittävä. Sydämen mallinen ikkuna on 164cm korkeudella maasta ja näin mahdollistaa käyttäjän yksityisyyden loukkaamisen.

Kuva: Puucee ja reitti puuceelle kuvattuna laavun kulmalta. Reitti on epätasainen ja sen tasoittamiseen tuleekin kiinnittää huomiota muutostöitä tehtäessä.



Ehdotukset esteettömyyden lisäämiseksi:

Opasteet ja ISA tunnus

Puuceen sijainti tulisi merkitä lähtöpisteen opastauluun. Lisäksi reittiopasteisiin tulisi laavumerkin yhteyteen lisätä myös käymälä-merkki. Ainakin ennakkotiedosta, esitteistä sekä opastaulusta tulisi ilmetä onko käymälä esteetön. Esteetön käymälä merkitään ISA tunnuksella opastauluun ja reittiohjeisiin.

Kulkureitti kohteeseen

Kulkureitin esteettömyyteen tulee kiinnittää huomiota. Suositukset ja määräykset ovat samat, kuin ulkoilureitille kokonaisuudessaan.

Puuceen rakenteet, istuin, varusteet ja pinnat

Luonto- ja retkeilyreiteille rakennetaan pyörätuolinkäyttäjille soveltuvat puuceet heille soveltuvien tauko- ja yöpymispaikkojen yhteyteen (Verhe ja Ruti 2007, 59). Puucee onkin

tärkeän toiminnan mahdollistaja osana esteetöntä ulkoilureittiä.

Nykyinen puucee on kokonaisuudessaan täysin esteettömyyssuosittelujen vastainen. On luultavasti kokonaisvaltaisesti helpompaa ja edullisempaa rakentaa kohteeseen uusi esteetön käymälä, kuin alkaa muuntelemaan nykyistä. Nykyinen puucee voi edelleen toimia uuden esteettömän käymälän rinnalla ja näin vähentää puuceen käyttökuormitusta.

Esteettömän puuceen rakentamisessa otetaan huomioon tarvittava tilan määrä. Puucee tilaan on toivottavaa päästä ilman tasoeroa. Ovi rakennetaan kevyesti aukeavaksi ja ilman kynnystä. Sopiva oven leveys on 900-1000mm ja oven sisäpintaan kiinnitetään vaakasuuntainen 800mm pituinen vedin, ns. lankavedin, helpottamaan oven sulkemista sisälle mentäessä. (Verhe ja Ruti 2007, 31.) Noin 30mm paksuinen lankavedin kiinnitetään 800mm korkeudelle lattiasta. Sormitilan vetimen ja oven välissä tulee olla 45mm syvä. (Könkkölä 2003, 17.)

Oveen tulee valita sellainen salpa tai lukko, että se on helposti avattavissa yhdellä kädellä kummaltakin puolelta. Hygieniatiloissa tulisi käyttää sellaisia lukkoja, että oven sisä- ja ulkopuolelta nähdään helposti onko ovi lukittu. On tärkeää, että ovi on hätätilanteessa myös ulkopuolelta avattavissa oleva. (Könkkölä 2003, 61.) Kirjallisuudesta ei löytynyt tietoa millaista lukkoa ulkokäymälään suositellaan. Sisävessoihin Könkkölän kirjassa suositellaan WC-oven painiketta, joka pystyasentoon käännettynä lukitsee oven (2003, 31). Esimerkiksi Teijon retkeilyalueella esteetön puucee lukitaan hakasella. Sen saa tarvittaessa avattua ulkopuolelta esimerkiksi pienen oksan avulla, jos ovi ei sulkeudu kovin tiiviisti. Rako oven välissä voi haitata puuceen käyttäjän yksityisyyttä.

Puuceen sisätilasta tehdään 2,5m x 2,5m:n kokoinen, jotta siellä pääsee kääntymään myös sähköpyörätuolilla. Lisäksi täytyy huomioida kompostoivan wc-istuimen tarvitsema tila. Wc-istuimen korkeudeksi suositellaan 460-500mm ja istuimen molemmille puolille tulee varata 900mm vapaata tilaa pyörätuolia varten. (Verhe ja Ruti 2007, 31.) Mikäli vapaa

tila WC-istuimen vieressä on 1100cm (molemmin puolin) pääsee avustaja poistumaan pyörätuolin takaa, kun se on WC-istuimen vieressä (Könkkölä 2003, 83). WC-istuin varustetaan ylösnostettavilla käsituilla, joihin myös kiinnitetään wc-paperirullan teline (Verhe ja Ruti 2007, 31). Käsitukien sopiva korkeus lattiasta on 750-800mm (Könkkölä 2003, 82). Joissain pohjaratkaisuissa on WC-istuin sijoitettu huoneen nurkkaan (esim. Teijon retkeilyalueen esteetön puucee). Hätätilanteessa, jos uudisrakennuksen pinta-ala ei riitä, saattaa tämä olla paras mahdollinen ratkaisu. Uutta rakentaessa kannattaa kuitenkin toteuttaa ratkaisu, joka on optimaalinen mahdollisimman monelle tilan käyttäjälle. Pyörätuolin käyttäjät siirtyvät WC-istuimelle eri tavoin ja eri puolilta riippuen heidän toimintakyvystään ja sen rajoitteista, siksi on tärkeää, että WC-istuimelle pääsee molemmilta puolilta.

Koska kohde sijaitsee keskellä metsää, eikä sinne ole johdettu juoksevaa vettä, ei ole oletettavaa, että puuceesta löytyisi käsienpesumahdollisuutta altaineen. Tästä kannat-

taa informoida ainakin ennakkotiedoissa ja esitteissä sekä harkinnan mukaan lähtöpisteen opastaulussa.

Koska kyseessä on metsäkohde, jonne ei ole vedetty sähköjä, täytyy puuceen riittävästä valaistuksesta, tai tässä kohdin valoisuudesta huolehtia muilla keinoin. Koko seinän levyinen rivi ikkunoita sijoitettuna tarpeeksi korkealle, yksityisyyden loukkaamisen estämiseksi, lienee toimivin ratkaisu tämän kaltaisessa kohteessa.

LÄHTEET

Invalidiliiton esteettömyyskeskus ESKEH 2014. Luonto-ESKEH - esteettömyyskartoituslomakkeet. Helsinki: Invalidiliiton esteettömyyskeskus ESKE.

Könkkölä, M. 2003. Esteetön asuinrakennus. Helsinki: Invalidiliitto ry

Vanhamäki, I. 2007. Esteettömyys yhä tärkeämpää luontomatkailun kehittämisessä. Metlan työraportteja 52. Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Rovaniemi: Metsäntutkimuslaitos. Saatavissa myös:

<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-06.pdf>

Metsähallitus. 2015. Reittien vaativuusluokittelu. Viitattu 7.9.2015
<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkensuunnittelu/reittienvaativuusluokittelu>

Suomen Latu Ry. Reittiluokitus. Viitattu 1.10.2015
<http://www.suomenlatu.fi/vaikuta/ulkoiluolosuhteet/ohjeita-ulkoilupaikkojen-rakentamiseen/reittiluokitus.html>

VAU. Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Liikuntatilojen esteettömyyskartoitus. Viitattu 2.10.2014
<http://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/esteettomyys/esteettomyyskartoitus>

Verhe, I. &Ruti, M. 2007. Esteetön luontoliikunta. Tampere: Rakennustieto oy.