

Santtu Kokko
Johannes Koskinen

TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄN LÄHILIIKUNTAPAIKAN SUUNNITELMA

Opinnäytetyö
Fysioterapeuttikoulutus

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Santtu Kokko Johannes Koskinen	Fysioterapia (AMK)	Toukokuu 2018
Opinnäytetyön nimi		
Terveyttä ja hyvinvointia edistävän lähiliikuntapaikan suunnitelma		72 sivua 10 liitesivua
Toimeksiantaja		
Nätkin koulun vanhempainyhdistys HotPot ry.		
Ohjaaja		
Merja Reunanen, Pia Kraft- Oksala		
Tiivistelmä		
<p>Liikunnalla on suora ja suurin vaikutus ihmisen terveyteen. Se helpottaa mm. terveellisen kehon painon ylläpitämistä, vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, parantaa immuunijärjestelmän toimintaa ja hidastaa vanhenemisesta aiheutuvia muutoksia. Terveysliikunnalla pyritään ehkäisemään sekä myönteisesti vaikuttamaan sairauksiin, jotka voisivat johtua liikkumattomuudesta.</p>		
<p>Ulkona sijaitsevat lähiliikuntapaikat tarjoavat tasa-arvoisen ja helpon lähestymistavan liikunnan aloittamiseen sekä tukevat jo aloitettua harrastusta. Ihmisten harrastuneisuutta voidaan lisätä tehokkaasti lähiliikuntapaikkojen avulla, sillä ne ovat ilmaisia ja sijaitsevat usein lähellä asuinalueita. Asuinalueiden liikuntapaikkojen ja puistojen on havaittu vaikuttavan positiivisesti ihmisten liikunta –aktiivisuuteen. Mitä enemmän seudulla on liikunta- ja leikkipaikkoja, sitä pienempi osuus ihmisistä liikkuu liian vähän. Asuinalueita lähellä sijaitsevat lähiliikuntapaikat sekä luonnonomainen ympäristö vetävät liikkujia puoleensa, jonka on ajateltu olevan suorassa suhteessa myös pidempään elinikään.</p>		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa suunnitelma lähiliikuntapaikasta Savonlinnaan Nätkin koulun piha –alueelle, jonka tavoitteena oli edistää asuinalueen terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi sen tuli vastata kaikenikäisten käyttäjien tarpeisiin, ottaen huomioon kulut, tilankäytön, sekä lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen liittyvät säännöt ja standardit. Toimeksiantajamme toimi Nätkin koulun vanhempainyhdistys.</p>		
<p>Opinnäytetyö noudattaa toimeksiantajamme tarkoitukseen sovellettua stage-gate -tuotekehitysmallia. Työn teoriaosuus käsittelee liikunnan terveyshyötyjä eri -ikäisten näkökulmasta, lähiliikuntapaikkojen ja ympäristön vaikutusta ihmisiin sekä lähiliikuntapaikkarakentamiseen liittyviä säädöksiä. Teorian pohjalta teimme suunnitelman lähiliikuntapaikasta, joka soveltuu tukemaan mahdollisimman monenlaisten käyttäjien liikunnallista aktiivisuutta. Teoriaosuiden ja väline-ehdotusten lisäksi opinnäytetyöhön kuuluu myös havaintokuva lähiliikuntapaikasta. Opinnäytetyötä on mahdollisuus hyödyntää lähiliikunta- ja leikkipaikkoja suunnitelmassa ja se toimii tiedonlähteenä lähiliikuntapaikkarakentamisesta kiinnostuneille.</p>		
Asiasanat		
Lähiliikuntapaikka, liikuntapaikka, puisto, leikkipaikka, hyvinvointi, terveys		

Author (authors)	Degree	Time
Santtu Kokko Johannes Koskinen	Bachelor of Health Care, physiotherapist	May 2018
Thesis title		
Plan for a recreational area that improves health and wellbeing		72 pages 10 pages of appendices
Commissioned by		
Parent's association of Nätki school HotPot ry.		
Supervisor		
Merja Reunanen, Pia Kraft- Oksala		
Abstract		
<p>Physical activity has a great effect on the general wellbeing of a person. Physical activity keeps up a healthy figure, decreases the risk of cardiovascular illnesses, improves the function of immune system and slows down symptoms related to aging. The main goal of physical activity aimed at health improvement is to prevent and decrease illnesses that are linked to physical inactivity.</p>		
<p>Recreational areas that are located outside offer a fair and easy way to start exercising and they can also be used to support the physical activity provided by an existing recreational hobby. People's interest in recreational physical activities can be efficiently improved with recreational areas because they are free to use and are located near residential areas. The more parks, playgrounds and sports facilities there are in the area, the smaller is the amount of physically inactive people. Recreational facilities and nature located near residential areas draw people to exercise more, which has been thought to be linked to longevity.</p>		
<p>The aim of our thesis was to design a recreational area located at the Nätki schoolyard. The goal of the recreational area was to improve health and the general wellbeing of the people living in the neighbourhood. Also, it had to answer the needs of people from several age groups, taking budget, limited area and the rules and standards related to building recreational areas into consideration. Our client was the parent's association of the Nätki school.</p>		
<p>Our thesis uses the stage-gate product development process. The theoretical part of our thesis is about health benefits of physical activity for people of all ages, the effects of recreational areas and the environment on people and the regulations affiliated to recreational areas. Based on the theory included in the thesis we designed a recreational area that benefits the physical activity of as many kinds of people as possible. We also created an illustration of the recreational area we designed. Our thesis can be used when designing playgrounds or recreational areas and as a source of information for people who are interested in the theme.</p>		
Keywords		
outdoor gym, parks and recreation, parks, playgrounds, outdoor fitness equipment, playground for all ages, recreational infrastructure, wellbeing, fitness parks, designing playgrounds, recreational areas		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LIIKUNNAN HYÖDYT JA LIIKUNTATOTTUMUKSET.....	7
2.1	Terveysliikunta.....	8
2.2	Hyvinvointi	10
2.3	Liikunta lasten ja nuorten kehityksen tukena	10
2.4	Aikuiset ja ikääntyvät	12
3	LÄHILIIKUNTAPAIKAN MAHDOLLISUUDET	15
3.1	Lähiliikuntapaikka ihmisten aktivoijana	16
3.2	Ympäristö liikunnan tehostajana	18
3.3	Esimerkkejä lähiliikuntapaikoista	19
3.4	Talvisalon leikkipaikka ja liikuntavälineistöä pururadan varrelta	21
3.5	Valtionavustus lähiliikuntapaikkarakentamisen tukena	22
4	LÄHILIIKUNTAPAIKAN SUUNNITTELUSSA HUOMIOITAVAA.....	23
4.1	Viihtyvyys.....	25
4.2	Välineistö ja esteettömyys	25
4.3	Toimivuus	27
4.4	Eri-ikäisten huomiointi.....	27
4.5	Turvallisuus ja kunnossapito.....	30
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	32
6	TOTEUTUS TUOTEKEHITYKSENÄ	33
7	LÄHILIIKUNTAPAIKAN SUUNNITELMA.....	39
7.1	Monitoimikeskus lapsille	41
7.2	Liikuntalaitteet aikuisten lihaskunnan ja kestävyuden kehittämiseen	41
7.3	Viihtyvyys ja turvallisuus	45
7.4	Pohjapiirros ja kustannusarvio	48
8	POHDINTA	49
8.1	Luotettavuus ja eettisyys	51

8.2 Opinnäytetyön toimintaprosessi.....	52
LÄHTEET.....	55

KUVALUETTELO

LIITTEET

LIITE 1. Kirjallisuuskatsaus

LIITE 2. Panoraamakuva lähiliikuntapaikasta

LIITE 3. Havainnekuvia laitteiden käytöstä

1 JOHDANTO

Suomalaisten aktiivisuus on vähentynyt sitä mukaa, kun yhteiskunnasta on tullut luonnollisten vaiheiden kautta jälkiteollinen informaatioyhteiskunta. Länsimaisten ihmisten suurimpia hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat liikunnan puute sekä fyysisen aktiivisuuden vähäinen määrä. Ihmisen keho on luotu liikkumaan ja keho tarvitsee räsitusta sekä aktiviteetteja toimiakseen. Liikunnan vähyys on suorassa suhteessa tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien syntymiseen sekä sydän- ja verisuonitautien kehittymiseen. Kansataloudellisesta näkökulmasta, kun inaktiivinen ihminen aloittaa liikkumisen, hänen aiheuttamansa kulut yhteiskunnalle pienenevät pitkällä tähtäimellä. Lähivuosina poliittisissa päätöksissäkin on alettu ottaa huomioon kansan liikkumattomuus ja sen ennaltaehkäisyä on alettu painottaa. (Vanttaja ym. 2017, 9.)

Ulkona sijaitsevat lähiliikuntapaikat tarjoavat tasa-arvoisen ja helpon lähestymistavan liikunnan aloittamiseen sekä tukevat jo aloitettua harrastusta. Ihmisten harrastuneisuutta voidaan lisätä tehokkaasti lähiliikuntapaikkojen avulla, sillä ne ovat ilmaisia ja sijaitsevat usein lähellä asuinalueita. Lähiliikuntapaikkoja voivat hyödyntää eri-ikäiset ihmiset, mutta etenkin kasvuikäisenä aloitettu liikunta vaikuttaa edistäväästi aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Nykyään liikuntapaikkojen tulisi olla kaikenikäisille soveltuvia, sillä aikuisten liikuntakäyttäytymisen vaikuttaa myös lasten asenteisiin liikunnan suhteen. Tämä mahdollistaa koko perheen yhteisen liikunta-aktiivisuuden. Suunnitelmissa tulee ottaa huomioon liikuntapaikan soveltuvuus mahdollisimman monen kansalaisen tarpeiden kannalta. Huomionarvoisia seikkoja lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa ovat budjetointi, rakennettava ympäristö, esteettömyys ja laitteiden soveltuvuus. (Pyykönen 2015, 2–3.)

Liikuntapaikat sijaitsevat joko luonnon keskellä tai välittömässä läheisyydessä, vähintään luonnonomaisiksi rakennettuina. On tutkittu, että ainoastaan luonnonomaisen ympäristön näkeminen voi tuottaa ihmisille henkistä mielihyvää eli liikuntapaikkojen voidaan ajatella olevan menoerien sijasta sijoituskohteita, jotka säästävät yhteiskunnan varoja ehkäisten mielenterveysongelmia ja elintasosta johtuvia sairauksia. Stressin hallinta on kuitenkin yksi hyvinvoinnin kulmakivistä. Luonnossa tai luonnonomaisessa miljöössä suoritettu liikunta lisää

ihmisen positiivisia ajatuksia, lieventää stressiä ja poistaa ahdistusta sekä su-
rua. Tutkimusten valossa ulkoliikuntapaikoissa tehtävä liikunta on mitä parhain
tapa hoitaa kehoa ja mieltä. (Soikkeli 2016, 3–6.)

Opinnäytetyönämme suunnittelimme terveyttä ja hyvinvointia edistävän lähiliikuntapaikan eri-ikäisille ihmisille. Valitsimme aiheen oman kiinnostuksemme mukaan ja sillä ajatuksella, että aihe olisi monipuolinen sekä kiteyttäisi koulutuksessa opittuja asioita. Lisäksi opinnäytetyöprosessi antoi mahdollisuuden soveltaa fysioterapeuttista osaamistamme. Lähiliikuntapaikan suunnittelussa saamaamme kokemusta voimme varmasti soveltaa fysioterapeutin työssä mm. kodinmuutostöitä tehdessä sekä arvioitaessa sopivaa liikuntamuotoa asiakkaalle. Toimeksiantajallamme on ollut tarve liikuntapaikan kehittämiseen usean vuoden ajan, mutta toistaiseksi projekti on pysynyt ajatuksen tasolla, lukuun ottamatta pienempiä laitehankintoja lapsille koulupihan yhteyteen.

2 LIKUNNAN HYÖDYT JA LIKUNTATOTTUMUKSET

Liikunnalla on tutkitusti todettu olevan merkittävä vaikutus elämänlaatuun hyvinvoinnin, myönteisyyden ja sosiaalisuuden kautta (Korkiakangas 2010, 7). Liikunta käsitteenä voi olla monimerkityksellinen, mutta liikuntalääketieteen näkökulmasta liikunnalla tarkoitetaan hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka perustuu tahdonalaisuuteen. Liikunnan avulla pyritään vaikuttamaan ihmisen terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Liikunta lisää elimistön energiankulutusta ja mahdollistaa liikkeiden suorittamisen, mikä puolestaan antaa ihmiselle kokemuksia sekä tavoitteet liikunnan osalta. (Vuori 2013, 18–29.) Liikunnan kuormittavuus sekä rasittavuus tulisi aina valita yksilön kuntoon pohjautuen, sillä saman tyyppinen liikuntamuoto rasittaa eri yksilöitä eri tasoisesti (Tarnanen ym. 2016).

Terveyttä edistävän liikunnan tulisi sisältää monipuolisesti eri tyyppisiä harjoitteita, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön harjoitteita, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua sekä tasapainoharjoittelua (Iglesias-Soler & Chapman 2016, 76). Suosituimpia suomalaisten liikkumistapoja ovat olleet kävely, juoksu ja pyöräily. Talvella suomalaiset suosivat edellä mainittujen lajien lisäksi hiihtoa. (Pyykönen 2015, 21.) Viime vuosina myös kuntosaliharjoittelu on nostanut

suositaan niin nuoren, kuin vanhemmankin väestön keskuudessa (Husu ym. 2011, 32).

Liikuntaharrastuksen aloittaminen vaatii aina tekijöitä, jotka motivoivat ihmistä liikkumaan. Tällaisia tekijöitä ovat mm. sosiaalisuus, iloisuus, terveyshyödyt, hyvänolon tunne ja painonhallinta. Nämä kokemukset koetaan elämänlaatua edistävänä ja liikunnalla on tässä merkittävä rooli. (Korkiakangas 2010, 16.) Suurin liikuntamotivaatioon vaikuttava tekijä enemmistöllä ihmisistä on kuitenkin terveys (Kurvinen 2017, 14).

Jokaisella ihmisellä on olemassa jonkinlainen suhtautuminen liikuntaan, toiset ihmiset liikkuvat jatkuvasti, päivittäin, kun taas toiset eivät halua olla missään tekemisissä liikunnan kanssa. Kuitenkin ihmiset asettuvat pääosin näiden kahden liikuntasuhteen välimaastoon. (Zacheus 2008, 26.) Liikunnasta ja siihen liittyvästä motivaatiosta voidaan ajatella, että se on tavoitteellista toimintaa, jolloin liikunnasta saatava koettu positiivinen vaikutus on negatiivista vaikutusta suurempi. Motivaatio on monen mutkan kautta kulkeva tie, johon liitetään mukaan niin tunteet, asenne, tilannekohtaisuus, tavoitteellisuus kuin päämääräkin. (Korkiakangas 2010, 16.)

2.1 Terveysliikunta

Liikunnalla on suora ja suurin vaikutus ihmisen terveyteen. Se helpottaa terveellisen kehon painon ylläpitämistä, vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, parantaa immuunijärjestelmän toimintaa ja hidastaa vanheneemisesta aiheutuvia muutoksia. (Pilch ym. 2007.) Terveysliikunnan määrittelyä käytetään silloin, kun liikuntaa toteutetaan toistuvasti tietyllä intensiteetillä, jolloin vaikutukset ovat sosiaalisia, psyykkisiä tai fyysisiä. Pääasiallisesti liikunta vaikuttaa terveyteen positiivisesti aineenvaihdunnan ja elintoimintojen muutosten kautta. Liikunnan merkitystä terveydelle mitataan sen taloudellisuuden, toteuttamisen, turvallisuuden ja osallistuneisuuden kautta. (Vuori 2013, 18–29.) Liikunnan tulisi olla terveyshyötyjen kannalta rasittavuudeltaan kohtalaista, mutta turvallista (Tarnanen ym. 2016).

Kunto -termi voidaan luokitella kahteen eri osa-alueeseen, suorituskuntoon ja terveystuntoon. Suorituskunnosta puhutaan silloin, kun tavoitteena on suorittaa tietyistä aktiviteeteista, esim. työstä tai urheilu-suorituksesta riittävän, tai mahdollisimman hyvin. Terveystunnolla viitataan terveyteen liittyviin tekijöihin, joihin voidaan vaikuttaa säännöllisellä liikunnan harrastamisella. Terveystunto tulee kysymykseen päivittäisten toimintojen suorittamisessa uupumatta. Terveystliikunnalla pyritään ehkäisemään sekä myönteisesti vaikuttamaan sairauksiin, jotka voisivat johtua liikkumattomuudesta. Terveystkunnan osatekijöitä ovat verenkiertoelimistön kunto, kehon koostumus, lihasvoima, lihaskestävyys ja liikkuvuus. (Iglesias- Soler & Chapman 2016, 73.)

Verenkiertoelimistön kunnolla tarkoitetaan lähinnä kestävyystuntoa, joka puolestaan tarkoittaa sydämen iskutilavuuden suuruutta. Mitä suurempi sydämen iskutilavuus, sitä pienemmällä lyöntimäärällä se kykenee pumppaamaan riittävän määrän verta rasituksesta riippumatta. Kestävyystuntoa on mahdollista harjoittaa monenlaisella liikunnalla, kuten juoksemalla, hölkkäämällä, pyöräilemällä, uimalla tai kävelemällä, mutta kestävyystkunnan kohenemiseen, on liikunnan tehon noustava pikkuhiljaa. Kunnan noustessa ennen rasittavalta tuntunut aktiviteetti saattaa tuntua kevyemmältä. Hyvän kestävyystkunnan hyötyjä ovat pienempi leposyke, suurempi sydämen iskutilavuus sekä valtimot pysyvät joustavampina. Lisäksi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin pienenee. (UKK-instituutti 2014)

Lihaskvoimaa on mahdollisuus parantaa säännöllisellä lihaskvoimaharjoittelulla ja sillä on myös myönteisiä vaikutuksia verenkiertoelimistön kuntoon. Lihaskvoimatyyppejä ovat kesto-voima, maksimivoima sekä nopeusvoima, joita kaikkia harjoitetaan hieman erilaisilla tyyleillä. Lihaskkien kesto-voimaa tarvitaan, kun lihaskilta vaaditaan pidempikestoista voimantuottoa ja sen harjoittelu tapahtuu yleensä pienemmillä painoilla, mutta toistoja tehdään paljon. Maksimivoimaa kehitetään juurikin päinvastoin. Harjoittelu tapahtuu suurimmilla mahdollisilla painoilla, joilla kuntoilija kykenee suorittamaan 6-12 toistoa kolmessa sarjassa tauon ollessa sarjojen välissä. Nopeusvoiman harjoittelukaava on lähellä kesto-voiman harjoittelua, mutta suoritukset toteutetaan kevyillä painoilla räjähtävästi ja nopeasti. (Saarikoski ym. 2012)

2.2 Hyvinvointi

Liikunnan tulee olla mielekästä, jolloin se tuottaa toteuttajalleen mielihyvää, joka puolestaan tukee yksilön hyvinvointia. Liikuntaan pakottaminen ei tue hyvinvointia, vaan pikemminkin päinvastoin, sillä pakottaminen luo ihmisessä negatiivisia tunteita. (Alaranta ym. 2013, 526.) Säännöllisesti toteutetulla liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia yksilön henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Väsymystä, jota koetaan päivisin, voidaan ehkäistä liikunnalla. Tämä on suoraa vaikutusta unenlaadun paranemisesta. Ihmiset, jotka ovat fyysisesti aktiivisia, kykenevät hallitsemaan stressiään paremmin työssä ja arjessa sekä ehkäisevät näin ollen masennusta. (Huttunen 2018) Ryhmämuotoisella liikunnalla voidaan kohentaa ihmisten sosiaalisia suhteita, joka on yksi hyvinvoinnin päätekijöistä. (Alaranta ym. 2013, 526).

Hyvinvointiin liittyy monta eri tekijää ja sen määrittelystä on olemassa erilaisia teorioita. Hyvinvointi käsitteenä pitää sisällään lähes kaiken, mikä mielletään hyväksi elämäksi (Mattila 2009). Hyvinvointitermin katsotaan kulkevan lähellä, lähes käsikädessä terveys- ja elämänlaatukäsitteiden kanssa. Useimmiten hyvinvoinnin määritelmä pohjautuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten elementtien kautta. Se, kuinka ihminen kokee oman psykologisen hyvinvointinsa, on katsottu olevan enemmän painoarvoa kokonaishyvinvoinninkäsityksessä kuin pelkän fyysisen hyvinvoinnin kokemuksella. Hyvinvoinnin ja terveyden kokemus paranee ihmisillä, jotka ovat enemmän koulutettuja. (Kettunen 2008, 8–17.)

2.3 Liikunta lasten ja nuorten kehityksen tukena

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti lapsien kognitiivisiin toimintoihin sekä koulumenestykseen ja näiden vaikutusten todetaan kantavan aikuisuuteen asti (Zhao ym. 2017). Lapsen fysiologiseen kehittymiseen vaikuttaa suuresti eri ympäristöissä tapahtuvat leikit ja pelit, sekä lapsuusajan liikunta. Muita määrääviä tekijöitä kehityksessä ovat fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen, kehitysärsykkeet sekä geneettiset tekijät. (Hakkarainen ym. 2015, 54–55.) On todettu, että jopa 29 % lapsen kehityksestä perustuu geneettisiin tekijöihin (Sääkslahti 2005, 16). Kaikilla lapsilla on luontainen kyky kehittyä eri fysiologisilla osa-alueilla kuten nopeus, liikkuvuus, kestävyys, voima ja taidot (Hakkarainen ym. 2015, 55).

Lapsilla on luonnostaan tarve ja halu liikkua (Sääkslahti 2005, 15). Kehittyminen on yksilöllistä ja perustuu hermostolliseen oppimiseen. Paras aika motoristen taitojen kehittämiseen ovatkin lapsen ensimmäiset kymmen ikävuotta, jolloin hermosto on kehittynyt lähes kokonaan (Vuori 2013, 147). Hermoston kasvua tapahtuu aina murrosikästä asti, mutta hermosto on jo kehittynyt noin 80-90%:iin aikuisen hermostosta kuudenteen ikävuoteen mennessä. Tämän vuoksi lapsuudessa on tärkeää painottaa liikkumista siten, että motorisia taitoja sekä nopeutta parantavia ärsykeitä tulisi mahdollisimman runsaasti. (Hakkarainen ym. 2015, 69,222.) Leikkimisellä on oleellinen tehtävä lapsen monipuolisessa kehityksessä, etenkin fyysistä aktiivisuutta vaativilla leikeillä (Sääkslahti 2005, 18). Voimaharjoittelua on mahdollisuus tehdä jo lapsena, kunhan se tapahtuu turvallisesti, kehityksen rajoitteet ja painojen suuruus huomioon ottaen. Suuremmilla painoilla harjoittelu voidaan aloittaa vasta nopeimman kasvuvaiheen loppuessa, mutta aikaisemmin voi opetella tekniikkaa pienemmillä painoilla. Ennen murrosikää voi nopeusvoimaa kehittää erilaisilla hyppyharjoituksilla ja painopalloharjoituksilla. (Hakkarainen ym. 2015, 69,222.)

Lapsille ja nuorille suositellaan liikuntaa vähintään tunnin ajan päivässä, koska liikkumattomuus voi altistaa mm. lihavuudelle, jolla on vaikutusta terveydelle myös myöhemmällä iällä (Vuori 2013, 145). Jotta lasten innostus liikkumiseen pysyisi, on heidän elinympäristönsä tarjottava tarpeeksi mielenkiintoisia liikuntapaikkoja. Etenkin koulujen ja päiväkotien pihat pitäisivät olla liikuntaan houkuttelevia. (Ruokonen ym. 2018, 4.) Vanhempien rooli lasten aktiivisuuden lisääjänä on merkittävä ja usein lapset, joiden vanhemmat liikkuvat, saavat erilaisia liikuntavälineitäkin. Kavereiden merkityksellä lapsen liikkumiseen on todettu olevan paljon painoarvoa, sillä jo alle kouluikäisenä lapsi alkaa kommunikoida toisten lasten kanssa leikkien parissa. (Sääkslahti 2005, 18.)

Nuorten liikunnassa tärkeimmiksi asioiksi nousevat esille sosiaalisten vuorovaikutustaitojen paraneminen sekä minäkuvan ja oman identiteetin muokkaaminen. Liikunnan aloittamisen lähtökohtana tulee olla mielekkyys, sillä huonot kokemukset vaikuttavat liikkumiseen negatiivisesti. (Vuori 2013, 145.) Liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla on todettu olevan pienempi riski vähäiseen liikkumiseen murrosiässä (Aira ym. 2013,16). Liikunnan suunnittelussa tuleekin mennä hyvät tuntemukset edellä (Vuori 2013, 145). Nuorten liikunnallisuus

vaihtelee yksilöittäin ja tutkimusten mukaan liikunnallinen aktiivisuus vähenee helposti iän karttuessa. Tähän vaikuttavat mm. vanhempien tulot ja viihdelaitteiden ääressä vietetty aika. 16-18- vuotiaiden, jotka liikkuvat aktiivisesti on todettu olevan tyytyväisempiä elämäänsä, tupakoivan vähemmän ja lisäksi he syövät terveellisemmin, mutta liikunnan ei ole siltikään todettu olevan muiden päihteiden käytön rajoittimena. Nuorilla, joiden liikunta-aktiivisuus ei ole korkea, on havaittu enemmän käyttäytymisen ja tunnetason häiriöitä. (Aira ym. 2013, 15.)

Edellytyksenä liikunnan terveysvaikutuksien säilymiseen myöhempään ikään on se, että liikunnallinen elämäntyyli säilyy (Rajala ym. 2010, 5). Aikuiset toimivat useimmiten malleina lapsille näiden omaksuessa liikuntatottumuksiaan, etenkin vanhempien esimerkki vaikuttaa siihen, omaksuuko lapsi liikunnallisen elämäntavan (Pyykönen 2015, 2–3). Aikuisten kiinnostus liikuntaa kohtaan heijastuu myös lapsiin, jolloin myös lasten aktiivisuuden on todettu nousevan (Sääkslahti 2005, 18). Kaikilla ei ole mahdollisuutta harrastaa lapsuudessa ja nuoruudessa liikuntaa tasapuolisesti muiden kanssa esimerkiksi toimintakyvylisistä syistä johtuen, jolloin olisi hyvä löytää jo varhain erilaisia ratkaisuja, jotta liikunnan harrastaminen onnistuisi. (Rajala ym. 2010, 5.)

2.4 Aikuiset ja ikääntyvät

Aikuisille, etenkin työikäisille on kansainvälisellä tasolla määritelty tarvittavan liikunnan määrä ja liikuntamuoto, mitä harjoittaa. Liikunnan tulisi sisältää monipuolisesti niin aerobista kuin lihaskuntoharjoittelua. Aerobiseen liikuntaan sisältyy, niin kävelyä, kuin juoksuakin ja lihaskuntoharjoitteita pitäisi suositusten mukaan tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa. Suomalainen liikuntasuositus pohjautuu hyvin pitkälti kansainväliseen suositukseen. (Korkiakangas 2010, 15.) Yhdysvaltain terveysvirasto on julkaissut suositukset koskien viikkokoh- taista liikuntaa pohjautuen tieteelliseen näyttöön. Tämän pohjalta UKK- insti- tuutti on koonnut liikuntapiirakan, josta on helppo tarkastella liikuntasuosituksia. (Liikuntapiirakka 2017.) (Kuva 1.)



Kuva 1: UKK-instituutin laatima terveysliikuntasuositus (Liikuntapiirakka 2017)

lältään 15-64 -vuotiaista noin yksi kymmenestä ihmisestä täyttää terveysliikunnan suositellun määrän kokonaan. Nuoret miehet liikkuvat parhaiten suosituksen mukaan, kun taas vähiten liikkuvia ovat iältään eläkettä lähestyvät ihmiset. Yksi viidestä työikäisestä on fyysiseltä aktiivisuudeltaan erittäin passiivinen. (Valtion liikuntaneuvosto, 40–41.) Fyysisesti rankka työ, (useimmiten maatalouden parissa tehty) on muuttunut yhä enemmän fyysisesti kevyeksi sitä mukaa, kun Suomi on muuttunut maatalousyhteiskunnasta hyvinvointiyhteiskunnaksi. Työn rasittavuuden vähentyessä ja elintason noustessa on liikuntaa alettu harrastaa enemmän vapaa- ajalla ja välineurheilun sekä liikuntaa varten rakennettujen tilojen rooli on korostunut. (Zacheus 2005, 36–55,157.)

Toinen syy vapaa- ajan liikunnan kasvuun on ihmisten vapaa – ajan lisääntyminen. Liikunta on myös siirtynyt luonnollisesta ympäristöstä urbaaniin kaupunkiympäristöön ja rakennettuihin tiloihin, kun taas luontoon mennään varta vasten rentoutumaan ja retkeilemään. (Zacheus 2005, 36–55,157.) Työmatkat kuljetaan nykyään yhä suurimmilta osin autolla, mikä näkyy työmatkaliikunnan vähenemisenä. Nykyään yhä vähenevä osa työmatkoista kuljetaan kävellen

tai polkupyörällä. Huomionarvoista on myös se, että 25- 64 – vuotiaiden päivittäinen istuma –aika (keskiarvo yli 7h päivässä) ylittää terveydelle haitallisen rajan. (Valtion liikuntaneuvosto, 40–41.)

Hyvänä asiana voi mainita suomalaisten ikäihmisten liikunnan monipuolisuuden, jolle arkikävely muodostaa pohjan. Tutkimusten mukaan iäkkäiden liikunnallinen aktiivisuus on kuitenkin hiipumassa. Ainoastaan pienellä osalla kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu ovat suositusten tasolla, kuitenkin tasapainoharjoittelun ollessa yleisesti ottaen liian alhaisella tasolla. Suurin osa eläkeikäisistä liikkuu yksin kotivoimistelun ollessa yleisimpiä liikunnan muotoja, mutta myös kuntosaliharjoittelu on viime aikoina kasvattanut suosiotaan. (Valtion liikuntaneuvosto, 40–41.) Yksin liikkumisen taustalla voi olla se, että 1940- luvulla syntyneiden ja sitä vanhempien nuoruudessa yksilölajit olivat suosituimpia niin penkkiurheilun osalta, kuin oman harrastuneisuudenkin osalta välineiden ja varusteiden roolin ollessa vähäinen (Zacheus 2005, 266). Kun otetaan huomioon myös se, että aikuisväestö on yhteiskuntamme ylläpitoon eniten vaikuttava, työtätekevä osa, on heidän fyysisten kykyjen ylläpito otettava huomioon, myös lähiliikuntapaikkaa suunnitellessa (Pyykönen 2015, 2–3).

Lähiliikuntapaikat tarjoavat ikääntyville erinomaisen mahdollisuuden edistää terveyttään niin fyysisellä, kuin henkiseläkin alueellakin. Lisäksi se toimii sosiaalisena kanavana, mikäli liikkeelle lähdetään ystävän tai ryhmän kanssa. Chow:n (2013, 7) Ikääntyminen on jokaiselle välttämätöntä ja siihen liittyy paljon muutoksia niin fyysisellä, kuin henkiseläkin puolella. Ikääntyminen tapahtuu yksilöllisesti, ja siihen vaikuttaa perimä, mutta myös omilla elintavoilla on suuri vaikutus ikääntymisen etenemiseen. Ikääntyvillä, jotka harrastavat liikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä, on todettu olevan parempi toimintakyky kuin niillä, jotka eivät harrasta liikuntaa. (Martiskainen 2013, 9–10.) Varsinkin iäkkäille ihmisille terveystoiminnan hyötyjä ei voi olla painottamatta. Tasapainon, toimintakyvyn ja vastustuskyvyn paranemisen ohella on terveystoiminnalla mahdollisuus ehkäistä dementiaa sekä Alzheimerin tautia. (Huttunen 2018)

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa voidaan ylläpitää tai jopa nostaa sitä, vaikka ihminen olisi yli 80– vuotias. Jos henkilöllä on kaatumisriski, pitkäaikaisairauksia tai liikkumiskykyyn ja tasapainoon vaikuttava rajoite toimintakyvyssä, tulisi liikuntaharjoitteluun sisällyttää nivelten liikkuvuusharjoitteita sekä

tasapainoa parantavaa harjoittelua. Osaltaan lihasvoiman ja lihasmassan kasvattamiseen ja ylläpitoon tehokkainta on lihasvoimaharjoittelu. Progressiivisella lihasvoiman harjoittamisella voidaan parantaa toiminta- sekä liikkumiskykyä. Edellä mainittuja liikuntatapoja säännöllisesti kohtuukuormituksella toteuttamalla pystytään hidastamaan toiminnanvajauksien syntyä sekä edistämään jaksamista ja elämänlaatua eli ylläpitämään toimintakykyä niin hyvin, kuin mahdollista. (Käypä hoito 2016.)

Myös sairaalahoidon- ja äkillisten sairastumisten yhteydessä tulisi pysyä liikkeellä, sillä liikkumattomuus on toimintakyvylle ja luuston kestävyydelle suurimpia haittatekijöitä. Ikääntyneen liikuntaa suunnitellessa on otettava erityisesti huomioon turvallisuus ja toimintakyvyn rajoitteet, joihin kuuluvat kaatumisriski, lääkityksen ja liikunnan yhteensopivuus, (koordinaatiota heikentävät, väsymystä aiheuttavat, kaatumisriskiä lisäävät yms. lääkkeet) sekä joskus myös kognitiivisten toimintojen heikentyminen. (Käypä hoito 2016.)

3 LÄHILIIKUNTAPAIKAN MAHDOLLISUUDET

Usein ulkona sijaitsevan lähiliikuntapaikan määritelmänä käytetään sitä, että se on paikka, joka sijaitsee asuinalueen läheisyydessä tarjoten liikuntaedellytyksiä etenkin sen lapsille ja nuorille, mutta myös aikuisille ja iäkkäämmille ihmisille terveysliikunnan muodossa (Lasten liikunta 2006, 14). Lähiliikuntapaikkoja löytyy Suomesta 709 ja liikuntapuistot mukaan lukien niitä on 1146. (Pyykönen 2015, 5–6). Hyvän lähiliikuntapaikan kriteereitä voivat olla muun muassa: monikäyttöisyys, ympäristöön sulautuminen, jokaisena vuodenaikana käytettävissä, helposti rakennettavuus ja helppohuoltoisuus, maksuttomuus, toteutettavissa luovasti paikasta riippuen, käyttäjien toiveet huomioiva, helposti ja turvallisesti saavutettava, ei vaadi vaatteiden vaihtoa ennen käyttöä ja vaikka lapset ja nuoret ovat pääkohderyhmä, niin sen tulisi soveltua myös aikuisille ja iäkkäille. (Lasten liikunta 2006, 14.)

Lähiliikuntapaikan määritelmää ei ole tarkoin rajattu, jotta kunnille voisi jäädä omat toteutusmallinsa (Norra & Ruokonen 2006, 4). Toisaalta lähiliikuntapaikan epämääräistä määritelmää voidaan pitää kompastuskivenä lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa. Tulevaisuudessa lähiliikuntapaikan määritelmä tu-

leekin todennäköisesti tiukentumaan. Suurimpana tavoitteena lähiliikuntapaikkojen rakennettaessa on kuitenkin edistää omatoimisuutta kansalaisten liikuntaaktiivisuudessa. (Norra 2015, 7).

Suosittuja lähiliikuntapaikkojen rakennusalueita ovat koulujen ja palvelutalojen pihat. Etenkin koulujen pihat laajentavat liikuntapaikan käyttömahdollisuuksia erilaisin telinein ja pallopelikenttineen. Lihasvoimaharjoitteluun painottuvia lähiliikuntapaikkoja tavataan usein lenkkireittien varsilta. (Pyykönen 2015, 6.) Lähiliikuntapaikan tarjoama liikunta ei haittaa esimerkiksi seuratoimintaa tai aktiiviliikkujan rutiineja, vaan se tarjoaa vaihtelua lajiliikunnan jokseenkin yksipuoliseen harjoitteluun ja ilmaisen tavan liikkua niille kenellä ei siihen muuten olisi varaa. Se antaa myös mahdollisuuden luoda seuran ulkopuolisia sosiaalisia tilanteita ja kontakteja. (Lasten liikunta 2006, 14.) Lähiliikuntapaikkojen on pystyttävä tarjoamaan käyttäjälleen monipuoliset mahdollisuudet harjoittaa kuntoa eri osa-alueilla, mikäli halutaan, että lähiliikuntapaikat voisivat toimia suosittuina liikuntaympäristöinä (Pyykönen 2015, 100).

Norran ym. (2015, 13–14) lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuoden ajalta käsittelevässä selvitysraportissa tarkasteltiin vuosina 2000-2005 rakennettujen lähiliikuntapaikkojen elinkaarta. Lähiliikuntapaikkoja oli yhteensä 26 ympäri Suomea ja ne olivat olleet käytössä vähintään 9 vuotta. Kaikki olivat vielä näiden vuosien jälkeen käyttökelpoisessa kunnossa ja 18 lähiliikuntapaikkaa erinomaisessa tai hyvässä kunnossa. Yhtään kunnoltaan huonoa lähiliikuntapaikkaa ei raportoitu. Myös lähes puolta näistä 26 lähiliikuntapaikasta oli vielä rakentamisen jälkeen kehitetty edelleen. Kahdessa kohteessa oli toimintoja vähennetty erinäisistä syistä. Ilkivalta on usein lähiliikuntapaikkojen säilyvyyden isoimmista uhkatekijöistä kunnossapidon kustannusten ohella. Edellä mainituissa 26 lähiliikuntapaikassa näitä kahta ongelmaa ei havaittu.

3.1 Lähiliikuntapaikka ihmisten aktivoijana

Asuinalueita lähellä sijaitsevat lähiliikuntapaikat sekä luonnonomainen ympäristö vetävät liikkujia puoleensa, jonka on ajateltu olevan suorassa suhteessa myös pidempään elinikään (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 9). Godbey & Mowen (2010) käsittelivät tutkimuksessaan lähiliikuntapaikkojen vaikutuksia alueen asukkaiden liikunta-aktiivisuuteen Yhdysvalloissa. Heidän mukaansa

suurin osa liikunta – aktiivisuudesta tapahtuu työajan ulkopuolella vapaa-ajalla. Monet kokeilevat terveydelle hyödyllisiä, mutta itselleen ei niin miellyttäviä lajeja lyhyen ajan, mutta palaavat yhä uudelleen itselleen mieluisan ja helpon tekemisen pariin. Liikuntapaikkojen ja puistojen on havaittu vaikuttavan positiivisesti alueen asukkaiden liikunta – aktiivisuuteen. Mitä enemmän seudulla on liikunta- ja leikkipaikkoja, sitä pienempi osuus ihmisistä liikkuu liian vähän. Tutkimusten mukaan 1 %:n lisäys liikuntapaikkoihin nostaa alueen lasten liikunnallista aktiivisuutta 1,2 %-1,4 %. Mitä tiheämmässä ja mitä lähempänä liikuntapaikat ovat, sitä enemmän ihmiset niissä käyvät. Ihmiset käyvät liikuntapaikoissa todennäköisemmin, jos ne sijaitsevat kävelymatkan päässä kotoa. Norran ym. (2015, 16) selitysräportissa todetaan, että mikäli lähiliikuntapaikka sijaitsee alle 1 kilometrin matkan päässä kotiovelta, on lähellä asuvien lasten ja nuorten aktiivisuus käyttäjinä suurempaa kuin niiden, jotka asuvat kauempana.

Liikunta- ja leikkipaikoilla paljon aikaa viettävät lapset ovat parempikuntoisia, vähemmän stressiä kokevia sekä paremman immunitetin ja mielikuvituksen omaavia. Lapset myös kunnioittavat itseään, muita ja ympäristöään sekä kärsivät vähemmän adhd- ja add –vaivoista. (Godbey & Mowen 2010, 3–9.) Lap- silla on todettu olevan vuorovaikutuksellinen liitos vallitsevaan ympäristöön, joka puolestaan edistää kehittymistä. Ympäristö vaikuttaa lasten aktiivisuuteen ja ulkona vietetty aika on suoraan yhdistettävissä fyysiseen aktiivisuuteen. (Sääkslahti 2005, 16.) Kuntien järjestämistä liikuntapaikoista lähiliikuntapaikat ovat toiseksi suosituimpia jäädytettyjen ulkokenttien jälkeen. (Norra ym. 2015, 14.)

Lähiliikuntapaikan suunnittelussa tulee ottaa huomioon paikan monipuolisuus niin, että ihmisten on mahdollista harjoittaa kuntoaan liikuntasuosittelun puitteissa, vaihtamatta liikuntapaikkaa välissä. Esimerkiksi kuntosalilla käyvien ihmisten olisi mahdollista harjoittaa lihaskuntoaan lähiliikuntapaikassa. (Pyykönen 2015, 21.) Lihassoimaa harjoittavien laitteiden tulisi olla turvallisia ja helppoja käyttää niin, että ne opastavat käyttäjänsä oikeaan suoritustekniikkaan. Laitteiden liikeradat eivät saa olla liian laajoja, sillä iäkkäämmillä käyttäjillä saattaa olla esimerkiksi nivelrikkoa, jolloin suoritus jää virheelliseksi. (Martiskainen 2013, 16.)

3.2 Ympäristö liikunnan tehostajana

Luonto toimii todistetusti ihmisten hyvinvointia edistävänä tekijänä. Vaikutukset ulottuvat niin psyykkiseen, kuin fyysiseenkin hyvinvointiin (Soikkeli 2016). Luonnon kyky vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin esiintyy mm. värien, muotojen, tuoksujen sekä äänien kautta. Metsä ja luonto ovat olleet kautta aikojen myönteävaikuttajia mm. taiteilijoiden luomuksissa. (Korhonen & Liski- Markkanen 2013, 7–8.)

Nykypäivänä tavataan yhä useammin mielenterveysongelmia tai muita henkisen hyvinvoinnin ongelmakohtia, jotka lisäävät esimerkiksi sairaslomia työstä (Soikkeli 2016). Elpymisen tarkoittaa psyykkisestä uupumuksesta palautumista, joka on seurausta tarkkaavaisuuden ylläpitämisestä kohteeseen. Liikunnasta saatavat psykologiset hyödyt, kuten elpymisen kokemus ovat aina-kin osittain riippuvaisia liikuntaympäristöstä. Esteettinen ympäristö liikunta- paikkana kasvattaa edellä mainittuja hyötyjä lisäten mahdollisesti liikkumisen määrää. Ulkoliikunta kohentaa mielialaa ja on virkistävämpää, kuin sisäliikunta etenkin, kun kyseessä on aloitteleva liikkuja.

Viherympäristössä harrastaminen kasvattaa psykologisen hyvinvoinnin kokemusta, poistaa stressiä ja kannustaa liikkumaan enemmän. Kaupungeissa ihmiset hakeutuvat liikkumaan viheralueille, kuten puistoihin ja metsiin, jotka sisältävät vähemmän negatiivisia- ja enemmän positiivisia vaikutuksia, kuin urbaanit vastineensa. Ympäristön elvyttävyys riippuu neljästä tekijästä, joita ovat: Irtautuminen arjesta ainakin henkisellä tasolla. Lumoutuminen, jolloin paikka saa aikaan kiinnostumisen tuntemuksen henkilön sitä tiedostamatta. Paikka saa kokemaan yhtenäisyyttä ja jatkuvuutta sitä kohtaan, jolloin rikkaus erottaa sen yhtenäisyydellään muusta maailmasta. Viimeinen tekijä on henkilökohtainen sopivuus siellä olijalle. (Kärki 2012, 2–3.)

Kärjen (2012, 8–21) toteuttamassa kyselytutkimuksessa, johon vastasi 3060 yli 15 –vuotiasta ihmistä tutkittiin eri ympäristöissä tapahtuvien liikuntamuotojen vaikutusta elpymisen kokemukseen, emotionaaliseen hyvinvointiin ja uni- vaikeuksiin. Elpymisen kokemus oli sitä suurempaa, mitä useammin harrasti liikuntaa riippumatta ympäristöstä, mutta luonnolliset tai vehreät alueet työ-

koulu tai asiointimatkojen varrella lisäsivät elpymisen kokemusta siinä suhteessa, kuinka paljon niitä reitin varrella oli. Osaltaan emotionaalinen hyvinvointi parani luonnossa ulkoilusta sekä viheralueiden läsnäolosta työ-, koulu- ja asiointimatkojen varrella. Hyvä emotionaalinen hyvinvointi ja elpymisen kokemus olivat suuressa roolissa univaikeuksien vähentäjinä, tästä saatettiin tehdä epäsuora johtopäätös siitä, että luonnossa ulkoilu auttaa univaikeuksiin. Tutkimuksen mukaan liikunnan positiiviset vaikutukset hyvinvointiin ovat liikuntasuosituksia tukevia ja kaupunkien infrastruktuuria suunniteltaessa taas puisto- ja viherympäristöjen säilyttämistä ja kehittämistä puoltavia. (Kärki 2012, 8–21.)

Luontoympäristö vahvistaa aistikokemuksia, sillä siihen liittyy näkö-, kuulo-, tunto-, hajuaistit ja makuaistit, eli puhutaan multisensorisuudesta. Luonnon tuoma kokemus on jokaisella yksilöllistä ja siihen vaikuttaa paljon aikaisemmin koetut aistimukset. Varsinkin ikääntyville luonnosta saatavia hyötyjä ovat muistitoimintojen aktivoituminen sekä liikunnan lisääntyminen. (Korhonen & Liski - Markkanen 2013, 5.)

3.3 Esimerkkejä lähiliikuntapaikoista

Lauttasaaren lähiliikuntapaikka sijaitsee nimensä mukaisesti Helsingin Lauttasaarella ja se on rakennettu vuonna 2007. Se oli valtakunnallisen pilot-tihankkeen tulosta ja hankkeen tarkoituksena lähiliikuntapaikan suunnittelun ja rakentamisen lisäksi oli kerätä kokemuksia yhteistyöstä ja sponsoroinnista. Mukana hankkeessa on ollut monia eri tahoja ja paikan tarkoitus on palvella eri ikäisiä ihmisiä liikunnan parissa. Liikuntalaitteiden lisäksi alueella on pallopelikenttiä mahdollistaen aina jalkapallon pelaamisesta tenniksen pelaamiseen sekä lasten leikkipaikkoja. Hankkeen kokonaiskustannukset olivat 880 000 euroa ja suurimpia rahoittajia olivat Suomen valtio, Suomen Palloliitto sekä Nuori Suomi ry:n yhteistyötahot. (Lauttasaaren lähiliikuntapaikka 2007, 5–11.)

Arviointikyselyssä selvitettiin, mikä olisi tulevaisuudessa oikeanlainen toteutustapa lähiliikuntapaikkahankkeille. Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä ja tulokset analysoitiin ja ne esiteltiin seminaarissa. Seminaarissa nostettiin esille asioita, joita tulevaisuudessa on otettava huomioon, kun lähiliikuntapaikkaa suunnitellaan. Haasteeksi nousivat ympärivuotisuus, tyttöjen vähäinen osuus

käyttäjäkunnasta, sijainti sekä toisinaan paikan ahtaus. Mikäli lähiliikunta-paikka olisi myös talvikäytössä, lisäisi se kustannuksia vuositasolla huomatta-vasti. Sijainnin puolesta palautetta tuli, sillä monen mielestä liikuntapaikka olisi voitu rakentaa rauhallisemmalle alueelle, mutta Lauttasaareen kuitenkin. Mieli-piteet alueen ahtaudesta heijastuvat lähiliikuntapaikan pallopelialueena-alu-eelle, jossa tuloksien mukaan on erilaisia laitteita ja kenttiä jopa liikaa. Kyselyn mukaan enemmistö on kuitenkin sitä mieltä, että Lauttasaaren lähiliikunta-paikka on onnistunut luomus ja tarjoaa lähialueen asukkaille mahdollisuuden monipuoliseen liikuntaan. (Lauttasaaren lähiliikuntapaikka 2007, 13–16.)

Savitaipaleen koulukeskuksen lähiliikuntapaikka on vuonna 2013 valmis-tunut lähiliikuntapaikka. Hankkeen kokonaiskustannukset olivat 200 000 eu-roa, josta ELY- keskuksen myöntämään tukea oli 82 000 euroa ja loput Savi-taipaleen kunnan varoja. Ennen rakentamista Nuori Suomi palvelut Oy järjesti kyselyn lähialueen asukkaille, johon vastattiin internetissä. Kyselyn avulla sel-vitettiin liikuntamuotojen tarve, jonka perusteella voitiin ajatella hankittavia lii-kuntavälineitä ja – laitteita. Savitaipaleen lähiliikuntapaikka on tarkoitettu kai-kenikäisille. Lapsille ja nuorille lähiliikuntapaikka tarjoaa mahdollisuuden erilai-sille leikeille ja peleille, jotka mahdollistavat pallopelialueena sekä lentopallo- ja koripallokentät. Nuorille löytyy parkourpuisto, jossa voi kehittää tasapainoa, li-hasvoimaa ja kehonhallintaa. (Savitaipaleen koulukeskuksen lähiliikunta-paikka 2018.)

Ikääntyville Savitaipaleen lähiliikuntapaikka tarjoaa oman alueen, jossa on mahdollista kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa. Lihasvoiman kehittämiseen tarjolla on muutama ulkokuntosalilaite, niin ylä- kuin alavartalonkin lihaksille. Tasapainon kehittäminen onnistuu tasapainoradalla, joka on Lappset Oy:n suunnittelema. Parkour - puistossa voivat myös ikääntyvät parantaa liikkuvuut-taan esimerkiksi venyttellen. Lähiliikuntapaikkaa käyttävät koululaiset päivisin, mutta se on satunnaisesti myös ikääntyvien liikuntaryhmien käytössä. Koulu-ajan ulkopuolella paikalle on vapaa pääsy. (Savitaipaleen koulukeskuksen lä-hiliikuntapaikka 2018.)

3.4 Talvisalon leikkipaikka ja liikuntavälineistöä pururadan varrelta

Alla olevissa kuvissa näkyy **Savonlinnan Talvisalossa sijaitseva leikkipaikka välineistöineen** (Kuvat 2–3). Leikkipaikka sijaitsee Talvisalon pururadan äärellä, leikkipaikkaa vastapäätä sijaitsee kerrostaloja ja välissä kulkee pihatie, mikä ei ole ideaalinen ratkaisu. Leikkipuistosta löytyy kiipeilyyn ja tasapainoiluun soveltuvia, sekä liukumäkiä sisältäviä välineitä. Myös hiekkalauttikko, muutamia keinuhevosiä ja kahdet keinut löytyvät alueelta.



Kuva 2: Talvisalon leikkipaikassa lapset voivat kehittää muun muassa karkeamotoriikkaa ja tasapainoa kiipeilytelineellä sekä seikkailuradalla (Koskinen 2018)

Leikkipaikan toteutuksesta löytyy paljon hyvää, kuten se, että tienpuoleinen sivusta on aidattu ja informaatiotaulu yhteystietoineen löytyy paikan päältä lisä-ten turvallisuutta. Myöskään vieressä sijaitseva tie ei ole kovin liikennöity, eikä näin ollen meluhaittaa juurikaan esiinny. Viihtyisyyttä lisäävät, penkit, pöytä, roskakori (siisteyden kannalta) sekä paikan sijainti luonnon lähellä.

Leikkipaikan vierestä menevän pururadan varrella on kolme erilaista erityyppisiä välineitä sisältävää liikuntapistettä, joista yksi löytyy alempana olevista kuvista (Kuva 3).



Kuva 3: Liikuntalaitteet sijaitsevat pururadan varrella (Koskinen 2018).

3.5 Valtionavustus lähiliikuntapaikkarakentamisen tukena

Valtiolta on ollut mahdollisuus hakea tukea lähiliikuntapaikan rakentamiseen vuodesta 2000 ennalta määrättyjen kriteerien täytyessä (Norra & Ruokonen 2006, 4; Pyykönen 2015, 6). Valtionavustusta on mahdollista hakea yhteisö, joka on oikeustoimikelpoinen (Norra & Ruokonen 2006, 4). Mikäli hankkeen arvioitu kustannus on alle 20 000 €, ei valtionavustusta hankkeelle myönnetä. Lähiliikuntapaikkoja varten on mahdollista saada korotettua avustusta, jolloin avustuksen suuruus voi olla jopa 45 prosenttia hankkeen kokonaiskustannuksista, kun se tavallisesti sekä muiden hankkeiden osalta on maksimissaan 30 prosenttia. (Liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa- aikatilojen rakentamisavustukset 2018, 1)

Valtionavustuksen hakemus on tehtävä yleensä vuoden loppuun mennessä, jolloin kyseinen hakemus otetaan käsittelyyn seuraavana vuonna. Avustusta on mahdollisuus hakea sähköisesti opetus- ja kulttuuriministeriön internetsivujen kautta ja hakemuksen käsittelyn aikataulu on vuonna 2018 seuraava: valtionavustuksien käsittely toteutetaan tammi- huhtikuun aikana ja rahoitussuunnitelmaesitykset sen sijaan touko- marraskuun välisenä aikana. Päätös valtionavustuksen myöntämisestä tehdään huhtikuun aikana ja rahoitussuunnitelman julkistaminen marraskuun aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.)

Valtion rahallisen avustuksen ideana on vahvistaa kunnan tarjoamia liikuntapalveluita asukkailleen liikuntapaikkojen rakentamisen tai ylläpitämisen muodossa. Myös liikuntalaki määrää sen, että kuntien on tarjottava asukkailleen mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti. Liikuntapaikkahankkeen on täytettävä muutamia kriteereitä, jotta avustusta voidaan hakea. Mm. seuraavanlaisten ehtojen tulee täytyä avustusta haettaessa: hankkeen tulee vastata eri-ikäisten liikuntatarpeita, hankkeen tarve on osoitettu, avustuksen saajaksi tulee kunta tai sen yhteisö, sekä hankkeen tulee olla tasa- arvoa kunnioittava. Mikäli avustus myönnetään hankkeelle, tulee rahat käyttää siihen tarkoitukseen, mihin ne on myönnetty. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.)

Valtionapuviranomaiselle tulee toimittaa hankesuunnitelma, josta käy ilmi hankkeen tarpeellisuus ja aikataulu. Suunnitelman tulee sisältää myös arvio siitä, kuinka paljon hanke tulisi maksamaan sekä luonnostelu valmiista liikuntapaikasta. Suunnitelmassa tulee olla liitteenä kuntalaisten liikuntakäyttäytymisestä analyysi, joka kertoo hankkeen tarpeellisuuden sekä vaikutuksen liikunta-aktiivisuuteen kunnassa. Kunnalla on lain mukaan velvollisuus ottaa huomioon asukkaidensa vaikuttamismahdollisuudet. Toisin sanoen kunnan on järjestettävä kysely asukkaille, jossa heillä on mahdollisuus ottaa kantaa päätöksiin, jotka liittyvät kuntalaisten liikkumiseen. Kysely voidaan toteuttaa verkossa tai perinteisenä paperiversiona. Hyväksytyin avustuksen maksu tapahtuu yhdestä maksuerästä aina kolmeen maksuerään saakka, ja se on päätettävissä tapauskohtaisesti. (Liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatilojen rakentamisavustukset 2018, 4–12.)

4 LÄHILIIKUNTAPAIKAN SUUNNITTELUSSA HUOMIOITAVAA

Lähiliikuntapaikan suunnittelussa tulee ottaa huomioon turvallisuus, terveellisyys ja viihtyisyys. Koulunpihojen yhteyteen suunniteltujen lähiliikuntapaikkojen tulee myös vastata kasvatuksellisiin asioihin. Jotta lähiliikuntapaikan käyttäjäkuntaa olisi mahdollisuus kerryttää, tulee siitä tiedottaa, jolloin ihmiset osaavat saapua paikalle. Usein saatetaan ajatella, että lähiliikuntapaikat ovat tarkoitettuja vain lapsille, mikä ei pidä paikkaansa. Lähiliikuntapaikan suunnittelussa, etenkin laitteiden ja välineiden valinnassa tulee ottaa huomioon se,

että ne houkuttelisivat myös vanhempaa väestöä kokeilemaan niitä. (Norra & Ruokonen 2006, 45–59)

Pyykösen (2015) määrällisessä kyselytutkimuksessa käsiteltiin aikuisväestön kokemuksia Jyväskylän Kangaslammen ja Keljonkankaan lähiliikuntapaikoista. Tutkimuksessa pyrittiin saamaan käyttäjiltä tietoa, että millaisia palveluja he arvostavat heidän lähiliikuntapaikassaan. Kysely toteutettiin kyselylomakkeella, joka oli sähköisessä muodossa, jolloin vastaaminen onnistui tietokoneella. Tutkimusalueena oli kaksi asuinalueita, jotka ovat asukasmäärältään lähelle samoja. Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen ovat olleet kummallakin asuinalueella hieman erilaiset. Keljonkankaan lähiliikuntapaikka on rakennettu valtionavustuksen tukemana, kun taas Kangaslammen lähiliikuntapaikka kunnan varoja käyttämällä. Kummassakin lähiliikuntapaikassa on liikuntalaitteita, jotka ovat lähinnä aikuisväestölle suunnattuja. Kangaslammella laitteita on seitsemän ja Keljonkankaalla kuusi ja molemmissa lähiliikuntapaikoissa on ohjeet laitteiden käyttöön. Laitteilla voidaan harjoittaa suurimpien lihasryhmien lihasvoimaa. Keljonkankaalla on lisäksi senioreille tarkoitettu erillinen alue, jossa on mahdollista harjoittaa liikkuvuutta, lihasvoimaa sekä käden koordinaatiota. (Pyykönen 2015, 61–76)

Yhteensä kyselyyn otti osaa 477 henkilöä, joista 264 oli Keljonkankaan lähiliikuntapaikan ja 213 Kangaslammen lähiliikuntapaikan käyttäjää. Suurin osa kaikista vastaajista oli naisia. Nuorin vastaaja oli 16-vuotias ja vanhin 85-vuotias, vastaajien keski-ikä ollessa 49 vuotta Kangaslammella ja 44 vuotta Keljonkankaalla. Moni vastaajista mainitsi harrastukseksi hyötyliikunnan ja liikunnan motivaatiotekijäksi terveyden kohentamisen sekä sen, että heillä on mahdollisuus mennä vapaasti liikuntapaikalle aikaa katsomatta. Lähes 70 % kyselyyn vastanneista kertoi käyttävänsä lähiliikuntapaikkaa säännöllisesti tai ainakin satunnaisesti. Lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyyteen johtaneita syitä olivat mm. liikunnan harrastaminen muualla tai epätietoisuus paikan soveltumisesta aikuisille. (Pyykönen 2015, 61–76.)

Arvioitaessa lähiliikuntapaikkojen hyviä ja huonoja puolia esille nousi kehitystä kaipaavia asioita, kuten laitteiden opasteiden selkeys, alueen kunnossapito ja esteettömyys. Pitkät etäisyydet aiheuttivat sen, että lasten leikkipaikan ja aikuisten kuntoilupaikan välillä lapsia on hankala jättää itsekseen leikkimään.

Laitteiden opasteet ja esteettömyys ovat asioita, jotka vaikuttavat etenkin iäkkäiden ihmisten lähiliikuntapaikan käyttöön. Arvostettavia lähiliikuntapaikan ominaisuuksia olivat monipuoliset mahdollisuudet harjoittaa niin kestävyysliikuntaa, kuin lihaskuntoaankin sekä lähiliikuntapaikan hyvä saavutettavuus. Liikuntalaitteiden osalta käyttäjät arvostivat laitteiden helppokäyttöisyyttä, mikä ei suinkaan tee laitteista huonompia tai yksinkertaisempia, vaan pikemmin päinvastoin käyttäjäystävällisempiä. (Pyykönen 2015, 77–98)

4.1 Viihtyvyys

Viihtyvyys on tärkeimpiä tekijöitä, mikäli halutaan, että käyttäjät palaavat jatkossakin paikalle. Lähiliikuntapaikan viihtyvyyden kannalta on oleellista, että alue koetaan miellyttäväksi. Alueen tulee huokua käyttäjälleen energiaa, joka purkautuu liikunta-aktiivisuudeksi, mutta toisaalta paikassa on myös mahdollisuus rauhoittua. Luonnonomaisuus tai -läheisyys sekä siisteys koetaan viihtyvyyden tekijöiksi, jotka luovat myös turvallisuuden tunnetta. (Norra & Ruokonen 2006, 45–59)

Lähiliikuntapaikka on hyvä varustella pöydin ja tuolein ja niiden sijoituspaikka on hyvä olla vähän kauempana, kuin missä varsinainen liikunta-aktiiviteetti tapahtuu. Tämä järjestely tukee turvallisuutta ja antaa mahdollisuuden rauhoittua. (Norra & Ruokonen 2006, 47–60). Alueella tulisi olla myös roskakori helpossa paikassa. Valaistuksella taas ehkäistään ilkeävaltaa ja leikkipaikkaa voidaan käyttää myös pimeään aikaan. Valaistuksen tulisi olla yhtä voimakas tai enemmän valaiseva, kuin kevyen liikenteen teillä. Muita huomioonotettavia asioita etenkin taloyhtiöiden pihossa olevissa leikkipaikoissa ovat roskakosten ja tomutustelineiden sijoittelu, sillä roskakatoksesta voi tulla kiipeilyn kohde ja hajuhaitta, kun taas tomutustelineiltä leviää allergisoivaa pölyä (Junttila 2009, 21–22).

4.2 Välineistö ja esteettömyys

Euroopassa on vallitseva näkemys siitä, että liikuntavälineiden tulisi soveltua kaikille käyttäjille, toinen näkemys taas on, että erityisryhmät huomioon otettavia laitteita ei tulisi olla. Mm. leikkipaikoissakin sovellettava filosofia on Design for All, eli esimerkiksi pyörätuolit eivät estä välineen käyttöä. Liikuntavälineen li-

säksi on huomioitava alustan soveltuvuus pyörätuolille. DfA –tuotteissa otetaan huomioon myös näkörajoitteiset, jolloin välineiden väritys sisältää voimakkaita kontrastivärejä, jotta niiden eri osat, kuten tasanteiden rajapinnat ja otekohdat erottuisivat paremmin. Suurimmalla osalla välinevalmistajista on valikoimissa myös DfA -tuotteita. (Junttila 2009, 23.)

Liikuntapaikan ympärillä tulisi olla aita, jonka porttiaukon pitää olla vähintään 90 cm leveä ja tämän lukitusmekanismin korkeus on maksimissaan 85 cm, jotta pyörätuolia käyttävä voisi sen avata. Myös levähdyspaikkoja tulee olla joko kaisen välinekokonaisuuden yhteydessä. (Junttila 2009, 23.) Esteettömyysvaatimukset täyttävien kulkuväylien maksimipituuskaltevuus on 5 % ja sivuttaissuunnassa 2 % (Kurppa 2018). Kulkuväylillä ei saa olla myöskään kulkeamista häiritseviä asioita, kuten polkupyörätelineitä, roskakoreja, katupylväitä ym., vaan niiden on oltava sivummalla. Sadevesikourujen ritilöiden rakojen suurin sallittu leveys on 5 mm. Kulkuväylän leveyden on oltava vähintään 1,5 metriä, mutta pääväylän on oltava 1,8 m levyinen, jotta pyörätuolit voisivat sujuvasti ohittaa toisensa. (Kurppa 2018.)

Alueen koneellista kunnossapitoa ajatellen väylän leveyden tulee olla 2,3 metriä. Portaiden ja luiskien yhteydessä tulee olla kaiteet tai tuet molemmin puolin ja niiden tulee jatkua vähintään 30 senttimetriä portaista tai luiskasta yli alku- ja loppupään. Myös kulkuväylän reunassa kaiteet toimivat suuntaopastimina. Pehmeää hiekkaa ei tule käyttää paikoissa, missä liikutaan pyörätuolilla. Liikuntapaikan läpi ei saa myöskään kulkea yleistä jalankulkuväylää. (Kurppa 2018.)

Lähiliikuntapaikan luokse tulisi olla mahdollista päästä pyörätuolilla tai lastenvaunujen kanssa. On huomioitava, että pehmeällä turvasoralla on hankalaa edetä pyörällisen apuvälineen avulla. Tämän vuoksi turvasoran sijaan joissain liikuntavälineissä voisi olla valettu, joustava turva- alusta. Juoksuesteiden eli köysiaidan käyttö ei ole järkevää esteettömässä lähiliikuntapaikassa, vaan käytetään kiinteitä tai avonaisia kaiteita. Leikkipaikkojen leikkivälineiden sisään- ja ulosmenopaikoissa tulee olla tarpeeksi iso alue pyörätuolilla pysähtymiseen ja kääntymiseen (1,5m x 1,5m). (Kurppa 2018.) läkkäiden näkökulmasta tärkeiksi lähiliikuntapaikan houkuttumiksi on mainittu esteettömyys, turvallisuus ja viihtyvyys (Chow 2013, 1).

4.3 Toimivuus

Liikuntapaikkoihin tarvitaan liikuntavälineiden lisäksi myös muita rakenteita ja joskus tilan vähäisyydestä johtuen liikuntapaikka saatetaan sijoittaa olosuhteiltaan huonommalle alueelle, jolloin sen lähistöllä saattaa olla rakenteita, jotka eivät sinne kuulu. Osaan rakenteista on yksilöllinen ohjeistus, kun taas toisiin voidaan soveltaa leikkivälineissä käytettäviä turvallisuusvaatimuksia, mutta on hyvä muistaa maltillisuus valmiita rakenteita tarkastellessa. (Junttila 2009, 33.)

Tuulta voi rajoittaa puuston ja kasvillisuuden sekä aitojen avulla (Junttila 2009, 21–22). Leikkialueen aitaaminen on suositeltavaa, muttei pakollista vaan sen rakentamista pitää tarkastella riskien pohjalta. Muun muassa vilkas liikenne, vesialue tai se, että alue on päiväkodin käyttämä ovat perusteita alueen aitaamiseen. Jos ongelmia ei ilmene riskikartoituksen jälkeen, niin alue voidaan jättää tapauskohtaisesti aitaamattomaksi. Aitaamattomuudessa onkin omat puolensa, kuten vapaus tutkia lähiympäristöä sekä se, että vanhemmat valvovat paremmin lapsiaan. (Junttila 2009, 33.)

Aita ja portti ovat itsessään lievä turvallisuusriski kiipeilyn ja putoamisvaaran takia aitaamattomalla alueella tapahtuu vähemmän kiusaamista, ja alueen rakennuskustannukset pienenevät jopa 10 %. Aidan hyötytekijöitä taas ovat alueen rajaus muilta, lasten valvomisen helpottuminen ja se, että leikit pysyvät turvallisella alueella. (Junttila 2009, 33.) Alueen tulisi olla valoisalla paikalla, mutta auringonsuojaakin saa olla. Kulkureitin, joka johtaa leikkialueelle ei tulisi viedä ruuhkaiselle tielle. Myöskään se, että leikkialueen ja käyttäjäkunnan asuinalueen välissä sijaitsee ylitettävä tie, ei ole ideaalista. Paljon liikennöidyt tiet aiheuttavat melusaastetta, minkä vuoksi leikkipaikat tulisi sijoittaa kauas niistä tai välissä tulisi olla ainakin kasvillisuusalue. (Junttila 2009, 21–22)

4.4 Eri-ikäisten huomiointi

Yhä tiiviimpään rakennettu ympäristö hankaloittaa lasten luonnollisten perusliikkeiden harjoittamista, mitä ovat monien muiden ohella kiipeileminen, tasapainoileminen ja riippuminen. Tämän tyyppistä liikkumista rajoittavat myös koulujen ja päiväkotien säännöt, jotka estävät kiipeilyn puihin ja kallioille.

Luonnon puitteiden puuttumista on tehty korvaamaan yksittäisiä kiipeilytelineitä, jotka ovat kuitenkin pelkästään riittämättömiä ylläpitämään lasten kiinnostusta pidempiä aikoja, sillä ne eivät ole tarpeeksi mielikuvitusta kutkuttavia, että niiden ympärille voisi lapsi luoda leikkejä ja pelejä, joista olisi ylläpitämään kiipeilytelineen viehättävyyttä käyttäjien silmissä. (Nuori Suomi 2002, 57.)

Perinteistä kiipeilytelinettä mielenkiintoisempi vaihtoehto onkin useita välineitä sisältävä kokonaisuus, mm. seikkailurata. Muun muassa Yhdysvalloissa on koulupihojen kehityshankkeiden sivutuotteena rakennettu seikkailuratoja ja lapsia tutkittu havainnoimalla. Tutkimustulokset ovat olleet positiivisia, sillä seikkailurata kannustaa liikunnallisesti aktiivisiin leikkeihin, radan fyysisiä taitoja koettelevat haasteet edistävät tuntemusta liikunnallisen taidon ja pystyvyyden suhteen ja sen rakenne kannustaa mielikuvituksen käyttöön leikeissä. Seikkailuratojen vahvuuksia ovat niiden muokattavuus ja niiden toteutettavuus monen kokoisina alkaen parin puomin ja kiipeilyvälineen yhdistelmästä pienimmillään tai kokonaisen seikkailupuiston kokonaisuuksiin. Hyvässä seikkailuradassa on monipuolisia välineitä, joilla voidaan kehittää voimaa omalla kehonpainolla. (Nuori Suomi 2002, 57–59.)

Suositteluvia välineitä ovat ainakin kiipeilyyn, roikkumiseen, riippumiseen ja tasapainoon vaikuttavat laitteet sekä niiden oheen ryömimistä ja liukumista sisältävät osuudet, jotka yhdessä muodostavat seikkailuratakokonaisuuden. Ratamaisuus onkin oleellisimpia seikkailuradan ominaisuuksia eli sen voi kiertää ympäri mielellään moninkin eri tavoin ja esimerkiksi osuudet, joissa voidaan edetä maahan koskematta tuovat lisähaastetta leikkeihin. Hyvän radan on myös oltava virikkeellinen ja herätettävä seikkailunhalua lapsissa. Tätä lisäävät rakenteet, jotka inspiroivat mielikuvitusta (köysisillat, tornit, apinatikkaat jne.) ja ympäröivän luonnon hyödyksikäyttöä rataa suunniteltaessa. Seikkailuratoihin pätevät samat turvallisuussäännöt, kuin muihinkin lähiliikunta- ja leikkipaikkoihin. Muun muassa alustan materiaalit, putoamiskorkeus ja turva-alueet on huomioitava. Liikunnallinen seikkailurata on toteutettavissa monenlaisia elementtejä hyödyntäen eikä alueen mahdollinen pieni koko ole este radalle. Sen rakenne ruokkii mielikuvitusta, inspiroi leikkeihin ja peleihin sekä mahdollistaa monipuolisen liikunnassa sovellettavien perustaitojen harjoittelun. (Nuori Suomi 2002, 57–59.)

Ikääntyvien liikunta- ja kuntoilu ympäristö on verrattain yksinkertaisillakin keinoilla toteutettava kokonaisuus, joka kannustaa päivittäiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Ikääntyvän liikuntaympäristössä tulisi olla tasapainoa, lihasvoimaa ylä- ja alaraajoille, luuston kuntoa, kävelyharjoittelua ja koordinaatiota kehittäviä laitteita tai pelipaikkoja. Polut, joihin on upotettu kiviä tai pitkospuita epätaiseen alustan luomiseksi sekä siltarakennelmat ja puomit toimivat edullisena ratkaisuna tasapainoharjoitteluun. Lihasvoimaharjoittelua varten kuntoilupisteessä voi sijaita erilaisia kaiteellisia porrasaskelmarakennelmia. Käsivoimia voidaan harjoittaa ulos soveltuvilla helposti käytettävillä vetolaitteilla. Pyörätuolien käyttäjille kävelykaiteet tai nojapuut ovat kävelyn harjoitteluun soveltuvia rakenteita. Venyttelyyn ja tuolijumppaan käyvät esimerkiksi liikuntapaikkaan sijoitetut tukevat penkit ja tuolit. Myös erilaiset maalatut ruudut sopivat iäkkäiden hyppelyharjoitteluun, josta on hyötyä etenkin luustolle. (Lehmuspuiisto 2007.)

Chow:n (2013, 2–7) laadullisessa tutkimuksessa selvitettiin ikääntyvien näkökulmia lähiliikuntapaikkojen käytössä Taiwanissa, Tainan kaupungissa. Tutkijat tarkkailivat kahta puistoa, jossa on mahdollisuus harrastaa myös liikuntaa. Tarkkailu painottui etenkin ikääntyvään väestöön, mitä he puistossa tekivät ja miksi. Tarkkailujakson jälkeen puistojen käyttäjiä haastateltiin paikan päällä ja haastattelut kestivät 20 - 45 minuuttia. Osallistujien vähimmäisikä oli 50 vuotta ja vanhin osallistuja 97-vuotias. Yhteensä haastateltavia oli 55. Moni haastateltava kertoi käyvänsä puistossa aamuisin ja viettävänsä siellä aikaa yhdestä kahteen tuntiin. Moni ikääntyvä kertoi, ettei välttämättä tule puistoon käyttää liikuntalaitteita, vaan kävelemään tai viettämään muuten vain aikaa ystävien kanssa penkeillä istuskellen sekä alueen luonnosta nauttien. Näin he kuluttavat aikaa ja ehkäisevät tylsistymistä. Löytyi myös puiston käyttäjiä, jotka mainitsivat käyntinsä tarkoituksena terveyden edistämisen parantamalla lihasvoimaa sekä venyttellen.

Fyysisten hyötyjen rinnalla kerrottiin harjoittelun vaikuttavan myönteisesti myös henkiseen hyvinvointiin. Liikuntalaitteita arvioidessa tuli esille muutamia epäkohtia, joihin toivottaisiin parannusta. Jotkin laitteet on asennettu hieman vinoon, jolloin vesi saattaa jäädä seisomaan johonkin tiettyyn pisteeseen, jolla on puolestaan kuluttava vaikutus laitteisiin. Laitteet voisivat olla asennettu var-

joisampiin paikkoihin, kuten puiden alle, jolloin aurinko ei pääsisi kesällä polttamaan. Lisäksi laitteiden kahvojen sekä penkkien pehmusteet voisivat olla pehmeämpi ja näin ollen mukavampia. Erehtymisen varalta laitteiden lähellä olisi hyvä olla selkeät käyttöohjeet. (Chow 2013, 2–7.)

4.5 Turvallisuus ja kunnossapito

EU-normit säätelevät pihavälineistön turvallisuuskriteereitä (Norra & Ruokonen 2006, 27). Lähiliikuntapaikkoja käyttävät eri-ikäiset ihmiset, mikä tulee ottaa huomioon liikunta- ja leikkivälineitä valitessa. Jos lähiliikuntapaikka rakennetaan koulun pihapiiriin, niin tulee myös ottaa huomioon mahdolliset ruuhkat etenkin välitunneilla, sillä suuri ihmismäärä ja juoksentelevat lapset lisäävät tapaturmien riskiä. Huomioon on otettava myös lasten mahdollinen eri-ikäisyys leikkipaikoilla, koska vanhempien ja nuorempien lasten leikit ja liikunta eroavat toisistaan. Erot kehitysasteessa ja leikeissä voivat johtaa siihen, että kun nuoremmat lapset leikkivät samassa paikassa monia vuosia vanhempien lasten kanssa, voivat isommat lapset vaikuttaa omista eroavine leikkeineen pelottavilta tai suorastaan uhkaavilta pienten lasten silmissä. (Norra & Ruokonen 2006, 62–63.)

Talvisin lumi on huomioitava elementti Suomen ilmastossa, sillä lumelle tulee olla paikka, mihin se kasataan ja mistä mäenlasku on turvallista. Aidanvierusta ei täten ole sopiva paikka, sillä aita voi peittyä lumen alle. Jos se on leikkipaikan ja autotien välissä, niin vaaratilanteen riski on suuri. (Junttila 2009, 21–22). Talvikeleillä on huomioitava sen tuomat haasteet eli, miten ja milloin lumi poistetaan ja kasataan sekä se, että auraaminen tulisi olla mahdollista toteuttaa aktiivisen käyttöajan ulkopuolella. Isoimpia talven mukanaan tuomia tapaturmia lisäävä tekijä on liukkaus, joten liukkauden ehkäisyyn tulee kiinnittää huomiota auraamalla jalankulkijoiden kulkuväylät. Myös hiekoitus on toimiva keino liukastumisvaaran pienentämiseen, mutta silloin on huolehdittava, että hiekka ja sora poistetaan pikimmiten, kun sille ei ole tarvetta. Hiekoituksen tarvetta voidaan vähentää huolehtimalla sulamisvesien poistumisesta mahdollisimman tehokkaasti, mikä pitää alueen kuivempana vähentäen jäätä. Turhat lumet tulisi poistaa, etteivät ne sulaessaan ja uudelleen jäätyessään muodosta jäisiä alueita. On kuitenkin muistettava, että lasten lumileikeille on jäätävä oma lumikinoksia sisältävä alueensa. Mahdollisen ruuhkan ja törmäysriskien vuoksi

pyöräilyä ei tulisi harjoittaa liikuntapaikassa minään vuodenaikana. (Norra & Ruokonen 2006, 62–63)

Lähiliikuntapaikan valaistus on oleellinen osa sen turvallisuutta, ja jos lähiliikuntapaikkaa käytetään myös ilta-aikaan, niin valaistuksen rooli on entistä tärkeämpi. Yhtenä jo suunnitteluvaiheessa huomioon otettavana turvallisuustekijänä voidaan pitää tilan käyttämistä eli muun muassa liikuntapaikan eri toimintojen ja laitteiden sijoittamista toisiinsa nähden siten, että ne eivät lisää tapaturmariskejä. (Norra & Ruokonen 2006, 62–63) Törmäyksiä ja leikkivälineen alle joutumista voidaan estää sijoittamalla leikkialueet hyvin ja suojaamalla riskikohdat kasvien ja rakenteiden avulla. Erityistä huomiota suojaamiseen tulee kiinnittää silloin, kun leikkivälineet ovat liikkuvia. Ne tulisi lisäksi aidata sekä sijoittaa värimaailmaltaan muista erottuvalle turva-alueelle. (Kurppa 2018.)

Lähiliikuntapaikan kasvillisuus on otettava huomioon sillä tavalla, että kasvusto on myrkytöntä, kestää kulutusta, ja sen tulisi kukkia alkukeväästä tai kesän lopulla. Opastetaulun olemassaolo nopeuttaa toimintaa tapaturman tai muun ongelman sattuessa sen sisältäessä liikuntapaikan nimen, osoitteen, hätänumeron sekä puhelinnumeron, josta saa lähiliikuntapaikan kunnossapitäjään yhteyden. (Koulupihat lähiliikuntapaikkoina 2006, 62–63.) Hälytysajoneuvojen pääsy leikkipaikan lähelle tarvittaessa tulisi olla järjestetty, etenkin jos kyseessä on suurikokoinen leikkipaikka. Sama asia pätee myös huoltoajoneuvojen suhteen. (Junttila 2009, 21–22.)

Yli 60 sentin putoamiskorkeuden omaavissa liikuntavälineissä on käytettävä synteettistä putoamisalustaa eikä leikkivälineen turva-alueella saa olla ohjavia kaiteita (Kurppa 2018.) Lapsien näkökulmasta esimerkiksi leikkipaikkojen turvallisuus on otettu jopa ”liikaakin” huomioon, sillä usein paikoista tulee leikkimisen ja kehittymisen kannalta huonoja. On olemassa objektiivista sekä subjektiivista turvallisuutta. Objektiivinen turvallisuus tulee olla moitteetonta, eli itse laitteiden turvallisuudesta ei tingitä. Subjektiivista turvallisuutta lapset oppivat itse liikuntatilanteissa. Kun lapsi saa itse käsitellä mielessään haasteita ja vaaroja, niin silloin se luo edellytyksen kehittyä niin fyysisesti, kuin sosiaalisestikin. Turvallisuus ei lähiliikuntapaikoissa saisi perustua ainoastaan asioiden kieltämiseen ja rajoittamiseen, jolloin liikkumisen tuottama hyöty menetetään. (Norra & Ruokonen 2006, 53.)

Liikuntapaikan välineistön eurooppalaiset standardit CSN EN 1176 kokonaisuudessaan ja CSN EN 1177 määräävät välineiden materiaalit, tekniset ominaisuudet, soveltuvuuden tarkoitukseen ja tuoteprosessit. (European Standards 2017). Liikuntapaikan laitteiden pystyttäjä kuitenkin vastaa laitteiden turvallisuudesta (Norra & Ruokonen 2006, 47). Norran ym. (2015) seurantaselvityksessä ilmaistaan huoli lähiliikuntapaikkojen kunnossapidon rahoittamisesta näinä vaikeina talouden aikoina ja ehdotuksena olisikin painottaa valtiontukea kunnossapidon alueelle. Etenkin, mikäli lähiliikuntapaikkojen määrä tulee Suomessa kasvamaan tulevaisuudessa, on kunnossapitoon panostettava. Chow:n (2013, 7) laadullisessa tutkimuksessakin pidettiin yhtenä isoimmista huolista lähiliikuntapaikkojen heikkoa kunnossapitoa, jonka johdosta etenkin laitteet kärsivät. Siistinä pidetty lähiliikuntapaikka houkuttelee käyttäjiä ja laitteiden hyvä kunto toimii turvallisuuden kivijalkana (Pyykönen 2015, 111).



Kuva 4: Turvallisuudeltaan esimerkillinen turva-alue. Vaimennus vähentää olennaisesti loukkaantumisriskiä putoamis- tai kaatumistilanteessa. (Flickr 2012)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa suunnitelma lähiliikuntapaikasta, josta toimeksiantajamme hyötyisi niin, että heidän olisi mahdollisuus aloittaa lähiliikuntapaikan rakentamishanke. Toteutuessaan lähiliikuntapaikan tarkoituksena on edistää kaikenikäisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä toi-

mia alueen asukkaille kohtaamispaikkana. Opinnäytetyömme toimii myös tiedonlähteenä lähiliikuntapaikkarakentamisesta kiinnostuneille. Lähiliikuntapaikan alue sijaitsee koulun pihapiirissä, jossa on sijoitettuna aikaisemmin hankittuja kuntoilu- ja leikkivälineitä. Tavoitteenamme on ideoida realistinen suunnitelma, jonka pohjalta olisi mahdollista toteuttaa lähiliikuntapaikka käytännössä. Lähiliikuntapaikan mahdollisen toteutuksen eteenpäinviennistä vastaa opinnäytetyön toimeksiantaja. Tämän tyyppiselle lähiliikuntapaikalle on ollut kysyntää koulun puolesta sekä koko asuinalueen osalta, sillä alueella ei sellaista vielä varsinaisesti ole.

6 TOTEUTUS TUOTEKEHITYKSENÄ

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii asuinalueen koulun vanhempainyhdistys, joka on Suomen Vanhempainliiton jäsen. Yhdistyksen tavoitteena on tiivistää yhteistyötä kodin ja koulun välissä sekä tukea lasten kasvua ja kehitystä. Heidän toimintaansa kuuluu mm. vanhempainiltojen järjestäminen sekä keväisin tapakasvatuksen stipendien jakaminen. (Vanhempainyhdistys HotPot 2017.)

Suunnittelemamme lähiliikuntapaikan alue sijaitsee koulupihan välittömässä läheisyydessä. Koulun pihassa on valmiina leikki- ja liikuntavälineitä, kuten keinut, liukumäki, tasapainopuomi sekä erilaisia kiipeilytelineitä. Taustalla kulkee myös tie. Alue on aidattu vain toiselta puolen. Leikkipuiston viereen jäävään tyhjään, puiden täyttämään tilaan on tarkoituksena suunnitella eri-ikäisille soveltuva lähiliikuntapaikka.

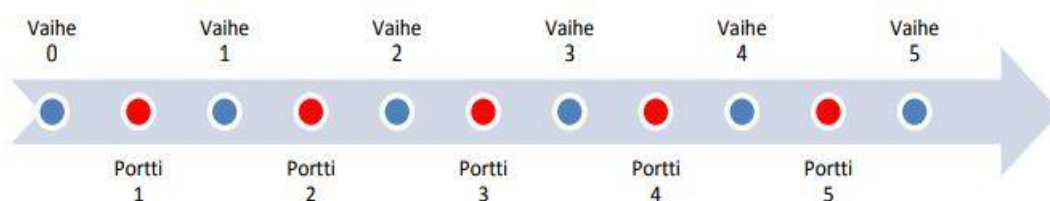


Kuva 5: Tämä alue on varattu lähiliikuntapaikan rakentamiseen (Kokko 2017).

Liikuntapaikkojen rakentamisen historiaa käsittelevässä selvitysraportissa todetaan koulun pihojen olevan hyvä paikka lähiliikuntapaikan sijoitukselle, jos mitataan käyttäjäaktiivisuutta sekä tasapuolista käyttäjäkuntaa (Norra ym. 2015, 14). Alue on aidattu ja pääosin tasamaata, mutta toisella laidalla on havaittavissa jyrkempää alamäkeä. Laitteet on tarkoitus asentaa mahdollisimman vähällä maanmuokkauksella, jolloin luonnonomainen ympäristö säilyy. Hyvin suunniteltu leikkipaikka toimii käyttäjilleen viihtyisänä alueena, joka on sopusointuisa osa ympäröivää infrastruktuuria. Huonoimmassa tapauksessa se on syrjässä oleva, kaikkien välttelemä turhake. Sama voidaan varmasti yleistää muihinkin puistoihin ja liikuntapaikkoihin. (Junttila 2009, 21–22). Liikuntapaikkojen suunnittelun apuna olisi järkevää käyttää esim. liikunnanohjajia tai vastaavaa liikkumisen asiantuntijaa, jolloin lähiliikuntapaikan palveluita saataisiin monipuolisemmaksi (Pyykönen 2015, 106).

Tuotekehitys on hyvin moniulotteista toimintaa, jossa tavoitellaan kokonaan uuden tuotteen ideointia tai parannetaan jo olemassa olevaa tuotetta. Yleensä tuotekehitysprosessiin kuuluvat nämä asiat: Idea, alustava tutkimusvaihe, yksityiskohtainen tutkimusvaihe, kehitysvaihe, testausvaihe ja lanseerausvaihe. Prosessin tarkoituksena on kehittää tuote realistisin tavoittein, mahdollisimman taloudellisesti ja niin, että tuote palvelee käyttäjäkuntaansa (Jokinen 2010, 9).

Käytämme opinnäytetyössämme pohjana stage-gate -tuotekehitysmallia (Kuva 6), joka on kehitetty 1980-luvulla ja hyvin yleisesti käytössä yritysmaailmassa. Stage-gate sisältää erilaisia kehitysvaiheita, joista jokaisessa on omat porttinsa, jotka puolestaan kuvastavat kunkin kehitysvaiheen prosessia. Kokonaisuudessaan stage-gate:n tavoitteena on määritellä tuotekehityksen eri vaiheet ja niihin liittyvät päätökset täsmällisesti. Stage-gate -tuotekehitysmallia yleensä muokataan omien toimintasuunnitelmien mukaan, jolloin malli toimii tuotekehityksessä ns. käyttöohjeena. Alkuperäinen malli sisältää kuusi vaihetta, joiden välissä on yhteensä viisi porttia. (Westerholm 2014, 13–15.)



Kuva 6: Havainnekuva Stage-gate -tuotekehitysmallin prosessista. (Westerholm 2014, 13.)

Jokainen tuotekehityksen vaihe muodostaa omat tarkat toimenpiteensä, jotka tehdään ennen kuin voidaan mennä seuraavaan vaiheeseen. On myös mahdollista, että jonkin vaiheen toimenpiteiden perusteella projektia ei ole mahdollista jatkaa, mutta lähtökohtaisesti pyritään onnistumaan. Stage-gate -malli antaa myös uudenlaisia toteutustapoja yritystoiminnan kehittämiseen ja näin ollen stage-gaten avulla voidaan ammentaa syvälle luotaavaa ajattelua. (Westerholm 2014, 13–15.) Syynä tämän nimenomaisen suunnittelumallin valintaan on sen todistettu toimivuus käytännön tuotesuunnittelussa vuosikymmenten ajan sekä mallin sovellettavuus omiin tarkoituksiimme ja opinnäytetyöprosessin mukaiseksi.



Kuva 7: Opinnäytetyömme vaiheet soveltaen stage-gate -mallia (Koskinen 2018).

Vaihe 0 – Aihe ja ideointi

0- vaihe sisältää ideointia tuotteesta. Tarkoittaen joko täysin uuden tuotteen kehittämistä tai vanhan tuotteen parantelua. Ensimmäisellä portilla kaikki ideat otetaan käsittelyyn ja jokaisesta ideasta tehdään arvio, jonka pohjalta päätetään mitkä ideat jatkavat vaiheeseen yksi. (Westerholm 2014, 14)

Opinnäytetyössämme vaihe 0 eli ideointivaihe tarkoitti sitä, että otimme yhteyttä opinnäytetyön toimeksiantajaan ja varmistimme aiheen ajankohtaisuuden. Saimme ideoita toimeksiantajaltamme siitä, minkälaista lähiliikuntapaikkaa he hakevat, jolloin meidän oli mahdollista rajata tiettyjä osa-alueita opinnäytetyössämme ja pystyimme miettimään pohjaa varsinaiselle tulevalle suunnitelmalle sekä suunnitelman sisältämälle lähiliikuntapaikalle. Aloimme heitellä erilaisia ideoita ilmoille ja kirjasimme niitä ylös. Porttivaiheena voidaan pitää sitä, kun hylkäsimme kaikista epärealistisimmat ideamme ja otimme realistisemman näkökulman työhön. Realistisella ideoinnilla haimme oikeasti toteutettavissa olevaa suunnitelmaa. Käytännössä opinnäytetyömme ohjaajat toimivat porttina kaksi, sillä heille lähetimme virallisen ideapaperin, joka muokkauksen jälkeen hyväksyttiin toisella kerralla.

Vaihe 1 – Suunnitelman luonnostelu

Vaiheessa yksi kohtaavat ideat, jotka ovat toteuttamiskelpoisia ja niitä mahdollisuus viedä eteenpäin. Tällöin myös tehdään analyysiä siitä, mitkä ideat oikeasti olisivat kehittämisen arvoisia. Portilla kaksi etsitään perustaa ideoille, jotka tutkimusten valossa olisivat mahdollisimman hedelmällisiä uudelle projektille. Portti kaksi toimii oikeastaan varsinaisena ovena itse kehitettävälle tuotteelle. (Westerholm 2014, 14.)

Heittelimme ajatuksia siitä, mitä lähiliikuntapaikka voisi tarjota käyttäjilleen laitteiden ja välineiden perspektiivistä. Asuinalueella oli selvästikin tarve rikastuttaa alueen tarjontaa liikunnan suhteen. Lähiliikuntapaikka voisi olla koulun käytössä päivällä esimerkiksi liikuntatunneilla ja muuna aikana toimia liikumis- ja kohtaamispaikkana alueen kaikille asukkaille. Kuvasimme tässä vaiheessa maastoa (Kuva 7.) ja kuvien pohjalta aloimme kypsyttellä ideaa eri-ikäisille soveltuvasta lähiliikuntapaikasta, sillä koulun pihaan oli sijoitettuna valmiiksi jo joitakin liikuntalaitteita.



Kuva 8: Panoraamatyyppinen kuva alueesta, jossa näkyy alueen laitteita. Pallopelialueen taakse sijoittuu lähiliikuntapaikka. (Kokko 2017)

Portti kaksi tarkoittaa tässä opinnäytetyössä vaihetta, jolloin aloimme pinta-puolisesti etsimään tietoutta erilaisista lähiliikuntapaikoista ja niiden suunnittelusta. Tutustuimme tässä vaiheessa myös tarjolla oleviin liikuntalaitteisiin.

Vaihe 2 – Tiedonhaku ja suunnitelman työstäminen

Vaihe 2 alkaa sillä, että katsotaan tarkemman analyysin pohjalta tuotteen taloudellinen kannattavuus ja tutkitaan, onko tuotetta ylipäättään mahdollista valmistaa. Tässä vaiheessa siis kartoitetaan tuotteen mahdollinen potentiaali markkinoilla ja päätetään tulosten perusteella kannattaako aloittaa varsinainen tuotekehitysprosessi. (Westerholm 2014, 14.)

Etsimme nyt tietoa tarkoilla hakusanoilla erilaisista tietolähteistä ja yhdistimme niitä yhteen nähdäksemme, millaista tietoutta aiheesta löytyi kokonaisuudessaan. Vaiheen kaksi porttivaihe muodostui opinnäytetyömme osalta siitä, että aiheesta löytyi tarpeeksi kirjallista tietoa voidaksemme jatkaa teoriapohjan koostamista ja lähiliikuntapaikan suunnittelua. Mielestämme tutkittua tietoa oli riittävästi saatavilla, joten päätimme jatkaa opinnäytetyötämme eteenpäin.

Vaihe 3 – Yksityiskohtainen teoria ja suunnittelu

Tässä vaiheessa alkaa todellinen tuotteen suunnittelu ja kehitys. Vaihe voi kestää pitkäänkin, etenkin silloin kun tuote on yritykselle uusi. Tässä vaiheessa tuotteesta alkaa muodostumaan jo selkeämpi kuva, joten tuotanto valmistautuu testauksiin ja markkinointiin. (Westerholm 2014, 15.)

Opinnäytetyömme kohdalla haimme koko ajan tietoa aiheesta ja hioimme suunnitelmaamme lopulliseen muotoonsa ja lopulta valmistauduimme opinnäytetyön suunnitelman esitykseen. Lopulta esitimme opinnäytetyön suunnitelman. Porttina voidaan pitää ohjaajien ja opponenttien arvioita suunnitelmasta ja siihen liittyviä muutos- ja korjausehdotuksia. Saimme hyväksynnän jatkaa, mutta suunnitelmaan meidän oli vielä lisättävä tietoa. Saimme kuitenkin hyväksynnän alkaa miettimään varsinaista lähiliikuntapaikkaa, minkälainen käytettävästä alueesta voisi todellisuudessa tulla ja millaisia liikuntalaitteita siellä olisi mahdollisuus olla. Tässä vaiheessa olimme yhteydessä toimeksiantajaan, jota pyysimme esittämään tarkemmat lähiliikuntapaikkaa koskevat vaatimukset ja toiveet.

Vaihe 4 – Toteutusvaihe

Neljännän portin läpäistyään tuote siirtyy testausvaiheeseen ja testataan vähintäänkin kahdella eri testauskeinolla, joiden päämääränä on saada tuotteen valmistusnopeus ja kustannukset mahdollisimman pieniksi. Testataan kuinka hyvin tuote täyttää standardit sekä kokeillaan tuotteen toimivuutta tulevilla asiakaskunnalla. Näin asiakaskokemuksia saadaan ennen tuotteen julkaisua. Jos tuote kestää testauksen, niin se voidaan katsoa viimeisen portin läpäisseksi ennen tuotantoon siirtymistä. (Westerholm 2014, 15.)

Suunnitellun lähiliikuntapaikan tulee olla toimeksiantajan vaatimukseen mahdollisimman hyvin soveltuva. Suunnitelmassamme laadimme lähiliikuntapaikasta pohjapiirroksen, jossa käy ilmi kaikki alueen sisältämä välineistö, jotka palvelevat käyttäjiään mm. viihtyvyyden, esteettömyyden, turvallisuuden ja liikuntaaktiivisuuden näkökulmista. Välinevalinnat ja niiden asettelu perustuvat hake- maamme tutkittuun tietoon, jonka johdosta jokaiselle lähiliikuntapaikan välineelle on käyttötarkoituksensa. Esittelimme suunnitelmamme toimeksiantajalle, joka antoi hyväksynnän suunnitelmalle ilman muutosehdotuksia. Työ viimeisteltiin suunnitteluvaiheen sekä toteutusvaiheen osalta sellaiseen muotoon, että se on mahdollista hyväksyttäväksi ohjaajien toimesta esitettäväksi opinnäytetyön esitysseminaarissa. Opinnäytetyön esitysseminaari sekä kypsyysnäyte toimivat portteina tai edellytyksinä lähiliikuntapaikan rakentamiseen ja opinnäytetyön valmiiksi tulemiselle. Tästä eteenpäin suunnitelma luovutettiin toimeksiantajan käyttöön, jolloin toimeksiantajan on mahdollista ajaa asiaa eteenpäin, eli kohti lähiliikuntapaikan rakentamista.

Vaihe 5 – Lähiliikuntapaikan toteutus

Jos kehitetty tuote pääsee läpi portin neljä kysymyksistä ja vaatimuksista, se voidaan lanseerata, jolloin se siirtyy tuotantoon (Westerholm 2014, 15).

Lähiliikuntapaikan hanke voidaan aloittaa, mikäli rahoitus ja käytännön toteutusmahdollisuudet kohtaavat suunnitelman kanssa. Hankkeessa on mahdollisuus käyttää hyväkseen em. valtionavustusta, kunhan Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimat kriteerit hankkeeseen liittyen täyttyvät. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.) Suunnitelman sisältöä on mahdollisuus toimeksiantajan toimesta muokata, kun yhteistyötahot ja sitä kautta rahoituskin selkenee.

Erillisenä tuotekehityksen viimeisenä vaiheena kaikkien vaiheiden jälkeen voitaisiin soveltaa lähiliikuntapaikan kanssa Petersin tuotekehitysmallin kolmatta osiota, joka painottuu tuotteen elinkaaren valmistuksen jälkeiseen aikaan. Petersin tuotekehitysmallin kolmatta vaihetta kuvaillaan, että se sisältää tuotteen myynnin, huollon sekä tuotteen lopullisen kierrätyksen. Mallissa painotetaan, että tuotteen kehitysprosessi lopetetaan usein liian aikaisin. Tuotekehityksen pitäisi jatkua tuotetta ylläpitävänä aina sen elinkaarensa päähän asti. (Westerholm 2014, 17.) Lähiliikuntapaikan ollessa kysymyksessä, viimeinen vaihe painottuu lähinnä huollon, eli kunnossapidon alueelle. Lähiliikuntapaikan kunnossapito ja huolto on järjestettävä niin, että alueen sekä laitteiden kunto pysyy hyvänä niin kauan kuin esimerkiksi laitevalmistaja on määritellyt tuotteelleen keskimääräisen käyttöiän. Tämä toisaalta on myös resurssi- ja rahakysymys.

7 LÄHILIIKUNTAPAIKAN SUUNNITELMA

Nätkin koulun pihan yhteyteen tehty lähiliikuntapaikan suunnitelma on laadittu palvelemaan kaikenikäisiä käyttäjiä. Lähiliikuntapaikkaa on mahdollisuus hyödyntää koulun liikuntatunneilla sekä muussa koulun toiminnassa. Lisäksi lähiliikuntapaikan sijoittuminen keskeiselle paikalle asuinalueella mahdollistaa vanhempien käyttäjäryhmien saapumisen paikalle kouluajan ulkopuolella sekä näin ollen lapsiperheet voivat lähteä yhdessä liikkumaan. Tuleva lähiliikuntapaikka integroituu muiden koulupihalle sijoitettujen liikuntalaitteiden kanssa.

Alueelle sijoitetaan pöytiä ja tuoleja viihtyvyyden lisäämiseksi, jolloin myös alueella liikkuvien ihmisten on mahdollisuus viettää aikaa siellä. Lähiliikuntapaikka tulee olemaan valaistu iltakäyttäjää varten.

Olemme pyrkineet suunnittelemaan lähiliikuntapaikkamme siten, että alueen ympäristö jää mahdollisimman luonnonomaiseksi ja puita tai kasvillisuutta ei tarvitsisi poistaa, jotta luonnon elvyttävät vaikutukset säilyisivät. Alueelle on tarkoitus sijoittaa puistopenkkejä, valaistusta ja roskakori, jotta alue olisi viihtyisä ja pysyisi siistinä sekä helposti hoidettavana. Penkit mahdollistavat venyttelyn sekä mahdollisuuden toteuttaa alaraajaharjoituksia tuolilla istuen ja tuolista ylös nousten (Lehmuspuiisto 2007).

Valaistus, putoamista pehmentävät turva-alustat, standardien mukaiset laitteet ja infokyltti osaltaan lisäävät käyttäjien turvallisuutta sekä viihtyvyyttä. Laittevalinnat olemme tehneet kaikki ikäluokat huomioiden perustaen ne kirjallisiin lähteisiin (Junttila 2009, 21-22). Monitoimikeskus edistää lasten motoriikkaa kiipeilyn ja roikkumisen muodossa, kun taas kehonpainolla toimivat lihasvoimalaitteet soveltuvat käytettävyydeltään ja vastuksiltaan aina murrosikäisistä ikääntyviin.

Liikuntalaitetoimittajia on monia ja hinnat vaihtelevat hyvinkin paljon. Olemme valinneet suunnitelmaamme ehdotuksena liikuntalaitteita kahden valmistajan, Lappset Group Oy:n sekä Leikkiset Oy:n tuotteista. Molemmat ovat tunnettuja valmistajia ja molemmilla yrityksillä juuret ovat Suomessa. Liikuntalaitteet olemme valinneet toimeksiantajamme tarpeiden ja tutkitun teoriatiedon pohjalta. Koimme Talvisalon lähiliikuntapaikan liikuntalaitteet mielekkäiksi ja helpoiksi käyttää, joten päätimme valita osittain samoja laitteita, mutta eri väreinä. Liikuntalaitteiden väri on lime, joka mielestämme huokuu pirteyttä ja elinvoimaa. Ideana liikuntalaitteisiin tutustuttaessa oli se, että jokaisen laitteen olisi palveltava käyttäjäänsä ja jokainen laite vaikuttaisi käyttäjäänsä eri tavoin harjoittamalla esimerkiksi eri lihasryhmiä. Laitteissa ei ole säädettäviä painoja, vaan painona toimii käyttäjän oma keho. Kun laitteiden kuorma perustuu kehon painoon, on niiden hyöty suurimmillaan aloittelevalla liikkujalla, mutta kokeneen ja paremman lihaskunnon omaavan liikkujan on laitteissa mahdollista harjoittaa lihaskestävyyttä ja lihaskuntoa ylläpitävää perusvoimaa.

7.1 Monitoimikeskus lapsille

Monitoimikeskus (Kuva 9.) tarjoaa lapsille mahdollisuuden kiipeillä ja tasapainoilla seikkailuratamaisessa ympäristössä. Seikkailurata kannustaa liikunnallisesti aktiivisiin leikkeihin, radan fyysisiä taitoja koettelevat haasteet edistävät tuntemusta liikunnallisen taidon ja pystyvyyden suhteen ja sen rakenne kannustaa mielikuvituksen käyttöön leikeissä. Seikkailuratojen vahvuuksia ovat niiden muokattavuus ja niiden toteutettavuus monen kokoisina alkaen parin puomin ja kiipeilyvälineen yhdistelmästä pienimmillään tai kokonaisen seikkailupuiston kokonaisuuksiin. Hyvässä seikkailuradassa on monipuolisia välineitä, joilla voidaan kehittää voimaa omalla kehonpainolla. (Nuori Suomi 2002, 57–59.) Kun lapsi saa itse käsitellä mielessään haasteita ja vaaroja, niin silloin se luo edellytyksen kehittyä niin fyysisesti, kuin sosiaalisestikin (Norra & Ruokonen 2006, 53).



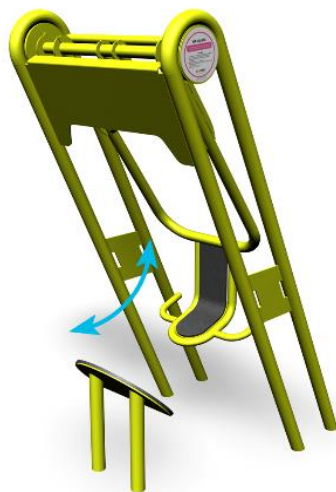
Kuva 9: Leikkiset Oy:n tuotevalikoimaan kuuluva monitoimikeskus (Leikkiset 2018)

7.2 Liikuntalaitteet aikuisten lihaskunnan ja kestävyuden kehittämiseen

Lihaskuntaa on mahdollisuus parantaa säännöllisellä lihaskuntaharjoittelulla ja sillä on myös myönteisiä vaikutuksia verenkiertoelimistön kuntoon. Esimerkiksi kaatumisriskin lisääntyminen, tasapainovaikeudet sekä kävelynopeuden hidastuminen voivat olla seurausta alaraajojen heikosta lihaskunnasta (Saarikoski ym. 2012). Tasapainon, toimintakyvyn ja vastustuskyvyn paranemisen

ohella on terveystiikunnalla mahdollisuus ehkäistä dementiaa sekä Alzheimerin tautia iäkkäämmillä ihmisillä (Huttunen 2018). Lihassoimahaarjoittelun vaikuttavuuteen tähdättäessä on harjoittelussa kuormitus valittava niin, että se ylittää lihasten totutut voimatasot. Hermostollinen aktivaatio toimii voimahaarjoittelun alussa vaikuttavana tekijänä, mutta harjoittelukertojen lisääntyessä vaikutukset alkavat olla selvempiä, jolloin lihasvoima paranee sekä lihasmassa alkaa kasvaa. Ikääntyvillä lihaskato alkaa nopeutua ja säännöllisellä lihasvoimahaarjoittelulla sitä voidaan ehkäistä. (Martiskainen 2013, 29–30.) Osasta liikuntalaitteista on olemassa liitteissä kuvat, joissa henkilö harjoittelee niillä (Liite 3).

Leg Press -laite (Kuva 10.) tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden lisätä alaraajojen lihasvoimaa. Lihakset, joihin pyritään vaikuttamaan ovat nelipäinen reisi- lihas, pakaralihakset sekä pohkeiden lihakset. (Lappset 2018.) Laite soveltuu erityisen hyvin ikääntyvien harjoitteluun, sillä laitteella tehtävä liike on helppompaa lihaksille ja nivelille, kuin perinteinen kyykky.



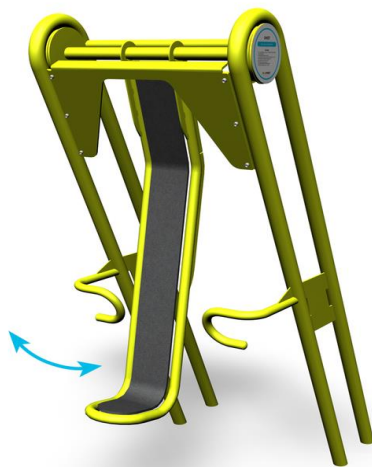
Kuva 10: Leg Press- laite, jossa mahdollisuus kehittää alaraajojen lihasvoimaa. (Lappset 2018)

Back- laitteessa (Kuva 11.) käyttäjä suorittaa vetoliikettä, jossa vastuksena toimii oma keho. Liikkeellä vaikutetaan yläraajojen, selän sekä hartian alueen lihaksiin (Lappset 2018).



Kuva 11: Back- laite, jolla voidaan kehittää yläkehon lihasvoimia. (Lappset 2018)

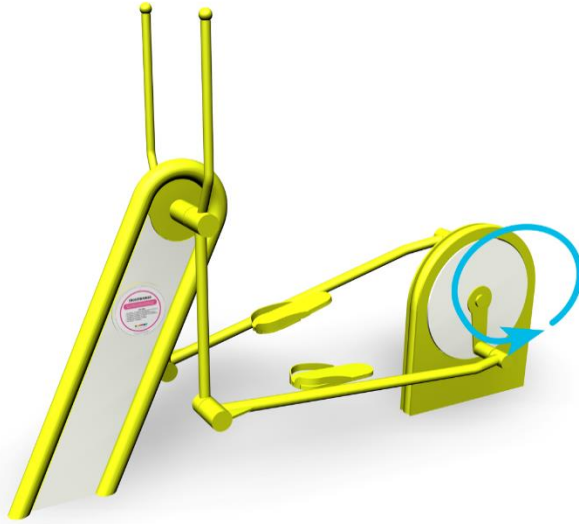
Chest- laitteella (Kuva 12.) tehdään punnerrusmaista työntävää liikettä, jolla vahvistetaan rintalihaksia, hartialihaksia sekä käsien ojentajalihaksia. Näitä lihasryhmiä tarvitaan mm. arjen nostoissa ja ylösnousuissa. (Lappset 2018).



Kuva 12: Chest -laitteen liike on tuttu punnerruksista ja penkinostosta. (Lappset 2018)

Cross Trainer (Kuva 13.) on perinteinen aerobiseen liikuntaan sopiva laite, jonka avulla saadaan kehon suuret nivelet ja lihakset liikkumaan. Tämä tekee laitteesta hyvän painonhallinnan tavoitteluun sekä elintason sairauksien ehkäisjän. (Lappset 2018). Cross trainerin muita hyötyominaisuuksia ovat sen ellipti-

nen liike, josta ei aiheudu yhtä paljoa rasitusta nivelille kuin juoksemisesta jolloin polvikivuista tai nivelrikosta kärsiväkin henkilö voi tehdä juoksua muistuttavaa harjoitusta (Laskowski 2017).



Kuva 13: Aerobiseen harjoitteluun sopiva cross trainer-laite. (Lappset 2018)

Hip-laitteella (Kuva 14.) kehitetään keskivartalon lihaksia ja jalkalihasten kestävyyttä. Laite edistää vartalon hallintaa, jonka johdosta esimerkiksi tasapaino paranee. Laitteen keinuva liikerata tuo vaihtelua kuntosalilaitteiden pumppaavaan liikkeeseen. (Lappset 2018.) Keskivartalon ja selkärangan vakaus saavutetaan tasaisella keskivartalolihasien treenaamisella (rectus abdominis, quadratus lumborum, latissimus dorsi, longissimuksen ekstensorit, iliocostalis ja multifidukset). Poiketen yleisestä harhaluulosta keskivartalon yleisin funktio ei ole liike vaan sen estäminen. Yhden lihaksen kehittäminen ei paranna vakautta, vaan saattaa saada aikaan päinvastaisen vaikutuksen. (McGill 2010.)

Keskivartalon vakaus ehkäisee selkärangan ongelmia, kuten välilevyn pullistumia. Hyvä tekniikka urheilussa ja arkielämässä vaatii lantion ja keskivartalon yhteistoimintaa siten, että voima tai liike lähtee lantiosta keskivartalon toimiessa vipuvartena. Esimerkkejä liikkeistä, joilla henkilö hyötyy lantion ja keskivartalon yhteistoiminnasta ovat erilaiset työntämistä, nostamista, kantamista sisältävät tehtävät ja keskivartaloon liittyvät ponnistukset. Kun keskivartalon voima vipuvartena ei riitä, niin tapahtuu selkärangan taipumista, jota voidaan kutsua energiavuodoksi. (McGill 2010.)

Arkielämään sovellettuna kyseinen voimanpuute näkyy esimerkiksi siinä, kun kannetaan raskasta kauppakassia ja joudutaan kallistumaan vastakkaiseen suuntaan. Hip– laitteen liike kehittää keskivartaloa ja voisikin olettaa sen vaikuttavan muun muassa nelikulmaiseen lannelihakseen (quadratus lumborum), jonka harjoittaminen voi olla muuten hankalaa. Tämä laite yhdistettynä monipuoliseen keskivartalon harjoitteluun voi auttaa keskivartalon hallintaan ja ehkäistä selkävaivoja.



Kuva 14: Hip –laitteella voidaan harjoittaa lempeästi keski- ja alavartaloa. (Lappset 2018)

7.3 Viihtyvyys ja turvallisuus

House–penkki (Kuva 16.) sekä **pöytä penkeillä** (Kuva 15.) tukee lähiliikunta-paikan viihtyvyyttä ja siihen mahtuu jopa kolme henkilöä istumaan. Penkit on mahdollista pultata kiinni kovemmalle alustalle, mutta jalkojen suunnittelussa on otettu huomioon myös pehmeälle alustalle sijoitus. House penkissä selkä- ja istuinosa ovat puuta ja jalat metallia. Pöytä penkeillä on perinteinen paine-kyllästetystä männystä valmistettu kokonaisuus, minkä äärellä voi palautua ja syödä eväitään. (Lappset 2018.) Lähiliikuntapaikka on hyvä varustella pöydin ja tuolein ja niiden sijoituspaikka on hyvä olla vähän kauempana, kuin missä varsinainen liikunta-aktiiviteetti tapahtuu. Tämä järjestely tukee turvallisuutta ja antaa mahdollisuuden rauhoittua. (Norra & Ruokonen 2006, 47–60).



Kuva 15 & 16: Penkeillä voi esimerkiksi palautella harjoittelun välissä tai syödä eväitään. (Leikkiset 2018; Lappset 2018)

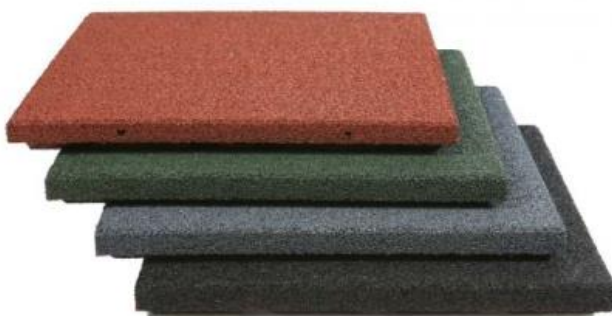
Sinkitty ja pulverimaalattu puistokyltti (Kuva 17.) on betoni- tai teräsankku-reilla kiinnitettävä puista vaihtoehtoa paremmin eroosiota kestävä ratkaisu. Opastetaulun olemassaolo nopeuttaa toimintaa tapaturman tai muun ongelman sattuessa se sisältää liikuntapaikan nimen, osoitteen, hätänumeron sekä puhelinnumeron, josta saa lähiliikuntapaikan kunnossapitäjään yhteyden. (Koulupihat lähiliikuntapaikkoina 2006,62–63.) **Sinkitty ja pulverimaalattu roska-astia** (Kuva 18.), joka kiinnitetään jalustastaan 50 kiloiseen mukana tulevaan betonilaattaan. Lukollinen roskakori ehkäisee ilkeäkäyttöä. Roskakori liittyy oleellisesti lähiliikuntapaikan siisteyteen ja myös viihtyvyyteen, minkä vuoksi sen tulee myös olla helposti saavutettavassa paikassa. (Junttila 2009, 23).



Kuva 17 & 18: Sinkitty ja pulverimaalattu puistokyltti sekä roska-astia (Leikkiset 2018).

Valaistus on oleellinen osa lähiliikuntapaikan turvallisuutta ja jos lähiliikuntapaikkaa käytetään myös ilta- aikaan, niin valaistuksen rooli on entistä tärkeämpi (Norra & Ruokonen 2006,62–63). Alueille soveltuu samankaltainen tai aavistuksen tehokkaampi valaistus, kuin kevyen liikenteen kulkuteillä käytetään. (Junttila 2009, 23.) Valaistuksen hyvä suunnittelu antaa ympäristölle arvokkuutta sekä edesauttaa turvallista liikkumista alueella. Esimerkiksi puiden valaisu luo koko alueelle vaikuttavan tunnelman Valaistus ei saisi mielellään häikäistä ketään, joten valaisimet ovat sijoitettava riittävän ylös. Valaistuksen on oltava tiheämpää, mikäli valosta halutaan tasaista. Energiaa voidaan säästää valaisimien hämähäkytkimillä, jolloin valot eivät ole päällä päivällä. (Valaistussuunnitteluopas 2014, 16.) Valaistustuotteet on järjestettävä muusta yrityksestä, sillä Lappset Oy ja Leikkiset Oy eivät kumpikaan tarjoa valaistustuotteita.

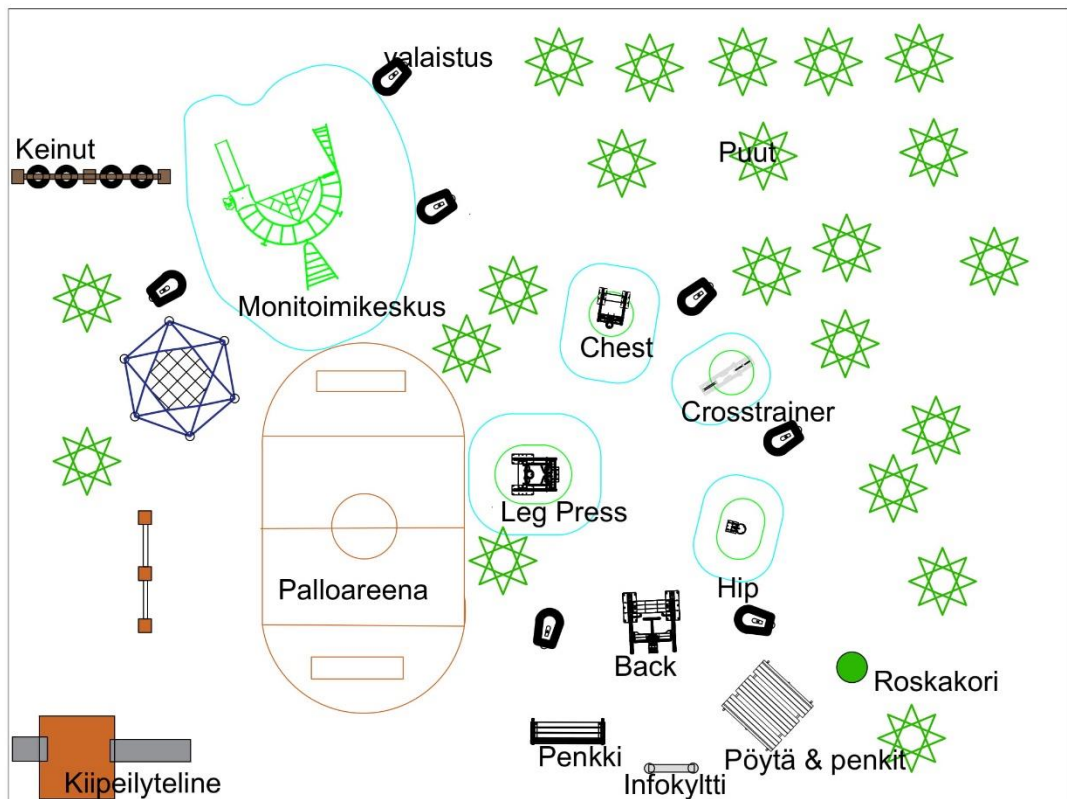
Turvalaatat (Kuva 19.) lisäävät liikuntalaitteiden käyttäjäturvallisuutta. Turvalaatat vaimentavat iskua putoamistilanteessa sekä niiden kumirouhepinta on liukumaton ja kestää hyvin säiden vaihtelua. Vesi ei jää seisomaan laatan pinnalle, vaan laatta päästää veden lävitseen, jolloin seisomaan jäävä vesi ei aiheuta vaaratilanteita. (Leikkiset 2018) Yli 60 sentin putoamiskorkeuden omaavissa liikuntavälineissä on käytettävä synteettistä putoamisalustaa eikä leikkivälineen turva-alueella saa olla ohjaavia kaiteita (Kurppa 2018.)



Kuva 19: Turvalaattoja on saatavilla eri värisinä ja ne ovat valmistettu SBR- kumirouheesta, joka on kierrätettyä materiaalia (Leikkiset 2018)

7.4 Pohjapiirros ja kustannusarvio

Olemme tehneet piirroksen lähiliikuntapaikan alueesta (Kuva 20.), jossa ovat sijoitettuna kaikki ehdottamamme liikuntalaitteet. Paikat ovat ehdotelmia ja todelliset mittasuhteet selviävät paikan päällä. Piirroksen tarkoituksena on havainnollistaa liikuntalaitteiden sijoittelua alueelle. Lopulliset laitteiden paikat selviävät vasta, mikäli hanketta lähdetään viemään eteenpäin. Alueella on hieman myös epätasaisia kohtia, jotka eivät piirroksesta selviä. Monitoimikeskuk- sen paikan olemme ajatelleet piirroksen osoittamalle paikalle, mutta mikäli tila jää ahtaaksi, olisi se mahdollista sijoittaa esimerkiksi vanhempien välineiden tilalle, kuten hieman kuluneiden ja vanhahtavien kiipeilytelineen ja punnerrus- tankojen paikalle. Mahdollisesti myös uudemman kiipeilytelineen, jossa mu- kana liukumäki voisi siirtää toiseen paikkaan keinujen lähelle. Turva-alustat asennettaisiin pelkästään laitteiden suoraan läheisyyteen eli laitteiden yhtey- dessä näkyvien vihreiden ympyröiden kohdalle.



Kuva 20: Pohjapiirroksessa näkyvät ehdotettu sijoittelutapa liikuntavälineille ja karkea piirros ympäröivistä rakenteista. (Koskinen 2018).

Oheiseen taulukkoon (Kuva 21.) on merkitty laitteiden listahinnat ilman arvonlisäveroa, eikä kustannusarvioon sisälly esimerkiksi lähiliikuntapaikan rakentamisesta aiheutuvia kuluja, joita on ennalta vaikea määritellä. Tarjouspyynnön kautta laitteita ostaessa on varmasti mahdollisuus saada alennusta.

LAITE	HINTA	YRITYS
Leg Press-laite	4 300 €	Lappset Oy
Back- laite	4 197 €	Lappset Oy
Chest- laite	4 197 €	Lappset Oy
Cross Trainer	5 614 €	Lappset Oy
Hip- laite	2 730 €	Lappset Oy
Monitoimikeskus	6 100 €	Leikkiset Oy
House penkki	371 €	Lappset Oy
Pöytä penkeillä	590 €	Leikkiset Oy
Puistokyltti	350 €	Leikkiset Oy
Roska- astia	400 €	Leikkiset Oy
<u>YHTEENSÄ</u>	<u>28 849 €</u>	

Kuva 21: Laitteiden kustannusarvio maaliskuulta 2018. Hinnat eivät sisällä arvonlisäveroa. (Kokko & Koskinen 2018.)

Valaistuksen osuuden jätimme laskelmasta pois, sillä valoja on paljon erilaisia ja hinnat vaihtelevat. Keskiarvallisesti valot ovat hinnaltaan 200 €:n molemmin puolin kappale. Turvalaattojen hintoja ei ollut tuotteiden tarjoajalla nähtävillä, joten hinnat vaihtelevat tapauskohtaisesti mahdollisesti määrän mukaan.

8 POHDINTA

Saimme mielestämme koottua kattavan ja laadukkaan teoriapohjan varsinaiselle suunnitelmalle, jota käytimme peruspilarina lähiliikuntapaikan suunnitelmia työstäessämme. Suunnittelemassamme lähiliikuntapaikassa on mahdollista harjoittaa kestävyyskuntoa, liikkuvuutta, lihasvoimaa- ja kestävyyttä, jolloin myös terveystoiminnasta saatava hyöty toteutuu. (Pilch ym. 2007) Lähiliikuntapaikkamme laitteet ovat helppokäyttöisiä, turvallisia ja niitä on mahdollisuus käyttää myös talviaikaan. Laitteet eivät vaadi suuria huoltotoimenpiteitä toimiakseen ja niiden käyttäjäikähaarukka on todella laaja. (Lasten liikunta

2006, 14) Laitteissa itsessään on opastintaulut kiinteinä, jolloin kokemattomankin käyttäjän on helpompi tutustua laitteisiin. Tämä on tärkeää etenkin ikääntyneiden harrastajien vuoksi. (Pyykönen 2015, 77–98.)

Alueelle on esteetön kulku ja kokonaisuudessaan se on osaksi myös aidattu. Koska lähiliikuntapaikka sijoittuu koulun pihan välittömään läheisyyteen, ajatelimme kunnossapidon olevan järjestetty, jolloin talviaikaan käyttäjillä on alueelle selkeä reitti. Alueelta puuttuu pöydät ja tuolit, joten halusimme viihtyvyyden lisäämiseksi ottaa ne mukaan suunnitelmaan. (Norra & Ruokonen 2006, 45–59.) Tuolia apuna käyttäen on mahdollisuus toteuttaa mm. tuolijumppaa (Lehmuspuiisto 2007).

Ajattelimme lapsille suunnatun monitoimikeskuksen korvaavan mahdollisesti tulevaisuudessa poistuvia vanhempia koulun pihalla olevia laitteita, jolloin yksittäiset laitteet voisi korvata monitoimikeskuksella. Toki monitoimikeskus on mahdollista sijoittaa nykyisten tilojen puitteissa lähiliikuntapaikan alueelle. Monitoimikeskuksella haimme seikkailuratamaisuuksia lapsille, sillä sen on todettu olevan yksittäisiä kiipeilytelineitä mielenkiintoisempi (Nuori Suomi 2002, 57–59). Valitessamme turvalaattoja alustaksi ajattelimme turvallisuutta ja niiden vaimentavaa vaikutusta pudotessa, mutta on olemassa muitakin, yhtä turvallisia valintoja, kuten tekonurmet, hake tai esimerkiksi valettavat turva-alustat. (Lappset 2018). Lihassoiman harjoittamiseen tarkoitettut chest, back ja leg press -laitteet pystyimme testaamaan paikan päällä Talvisalossa, mikä helpotti valintaa, sillä pystyimme itse toteamaan ne hyvin toimiviksi tarkoitukseensa.

Aivan kaikkia suosituksia emme voineet ottaa huomioon, sillä ilman ympäristön muokkaamista alue jää hieman pieneksi. Toisaalta halusimme myös kunnioittaa luonnonomaista aluetta (Kärki 2012, 2–3). Suunnitelmassamme ei huomioitu esteettömyyttä ja laitteiden soveltuvuutta mm. pyörätuolia käyttävien osalta. Emme myöskään turvallisuutta ajatellen huomioineet täysin kulku- reittejä tai sitä, kuinka alue on aidattu. (Junttila 2009, 23.)

Halusimme valita opinnäytetyön aiheeksi hieman erilaisen ja totutusta poikkeavan, millä saattaisi olla toteutuessaan arvoa vielä vuosienkin päästä ja sen kautta olisi mahdollisuus jakaa hyvää myös muillekin. Toimeksiantajamme Nätkin vanhempainyhdistys oli alusta asti innokkaasti mukana ja heillä oli

omat ajatuksensa lähiliikuntapaikasta, mutta silti he antoivat meille tilaa toteuttaa omaa opinnäytetyötämme.

Aihe osoittautui hyvin laajaksi ja sen toteutus olisi ollut mahdollista tehdä monesta muunlaisestakin näkökulmasta. Lähiliikuntapaikka aiheena vaikutti mielenkiintoiselta ja työn edetessä saimme vahvistettua koulussa opittuja asioita, sekä saimme arvokasta tietoa erilaisista liikuntalaitteista ja mihin asti niiden avulla on mahdollista päästä liikunnan ja kuntoutuksen osa-alueilla. Lähiliikuntapaikkasuunnittelu- ja rakentaminen on hyvin monikerroksista toimintaa, johon liittyy paljon erilaisia säädöksiä ja muita huomioonotettavia seikkoja. Toivomme, että opinnäytetyöstämme olisi hyötyä lähiliikuntapaikkarakentamisesta kiinnostuneille ja se antaisi lukijalle tietoa sekä synnyttäisi ajatuksia, joista on mahdollisuus ammentaa uudenlaisia näkökulmia.

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössämme on voitu soveltaa hyvää tieteellistä käytäntöä, johon sisältyvät tietynlaiset toimintatavat. Työn on oltava rehellistä, huolellista sekä tarkkaa. Suunnittelu, toteutus sekä raportointi on tapahduttava sovittujen vaatimuksien puitteissa. Tutkimustyössä tulee ottaa huomioon ja kunnioittaa toisten tutkijoiden työtä, joka puolestaan tarkoittaa esimerkiksi lähdeviitteiden oikeaoppista käyttöä. Tutkimustyön alusta alkaen tulee jokaisen työryhmän jäsenen tietää ja tuntea omat velvollisuutensa sekä oikeutensa ja yhteisellä päätöksellä hyväksyä ne. Työn edetessä, on mahdollista vielä selventää sovittuja asioita. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.)

Olemme pyrkineet käyttämään opinnäytetyössämme luotettavia lähteitä kuten tutkimuksia, tietokirjoja ja tieteellisiä artikkeleita. Luotettaviksi lähteiksi olemme kokeneet suurimpien julkaisijayhteisöjen lähteet niin ulkomaalaisista, kuin suomalaisista lähteistä. Opinnäytetyön aiheesta löytyy paljon myös ns. epävirallista tai vanhentunutta tietoa, joten olemme joutuneet olemaan tarkkoina käytettyjen lähteiden suhteen, joka on puolestaan lisännyt lähdekriittisyyttä. Lähteiden vuosilukujen kanssa olemme olleet kriittisiä, mutta poikkeuksiakin työstä löytyy. Tässä syynä se, että jotkin tutkimukset ovat tehty yli 10 vuoden takaa, eikä tuoreempia tutkimuksia ole sen jälkeen tehty. Lähiliikuntapaikka-

suunnittelu ja – rakentaminen aiheena on verrattain suppea ja virallinen tietous pyörii lähinnä samojen henkilökirjoittajien ja yhteisöjen ympärillä. Tätä olemme pitäneet toisaalta yhtenä luotettavuutta lisäävänä tekijänä meidän työssämme.

Lähiliikuntapaikan laitevalinnoissa halusimme käyttää tunnetuimpien valmistajien tuotteita, sillä kyseisten yritysten tuotteiden runsas näkyvyys julkisilla paikoilla lisäsi luottamustamme. Luottamus hyviin, turvallisuusstandardit täyttäviin tuotteisiin ovat asioita, joiden kautta voimme olla varmoja, että laitteet todella toimivat luotettavasti. Samalla ajattelimme eettisyyttä laitevalmistajien toimintaan tutustuttaessa. Halusimme olla varmoja, että yrityksen toimivat eettisesti oikein valmistaessaan tuotteita. Tällä tarkoitetaan, että yritys toimii ihmisoi-keuksia kunnioittavasti ja työhön liittyvistä säädöksistä pidetään kiinni. Yritysten yhteistyökumppanit ovat myös sitoutuneet toimimaan eettisesti oikein.

Ohjaavat opettajat ovat ohjanneet meitä oikeaan suuntaan ja antaneet ohjeis- tusta lähteiden valinnoista ja tarvittaessa huomauttaneet lähteiden alkuperistä, jos siihen on ollut aihetta. Opponenteista on ollut prosessin aikana paljon apua, sillä heiltä tullut palaute on ollut rakentavaa ja eteenpäin vievää. Olemme olleet vuorovaikutuksessa toimeksiantajamme kanssa koko opinnäy- tetyön prosessin ajan ja olemme saaneet kuulla heidän vaatimuksia työhön liittyen, mikä on ohjannut meitä hakemaan luotettavampaa tietoutta eri aiheiden sarjoilta.

8.2 Opinnäytetyön toimintaprosessi

Otimme yhteyttä toimeksiantajaan keväällä 2017 ja varmistimme aiheen ajan- kohtaisuuden, sillä aihe oli ollut pitkään ”vapaana”. Kävimme tutustumassa Nätkin koulun alueeseen ja ennalta suunniteltuun paikkaan, johon tuleva lähi- liikuntapaikka olisi mahdollista rakentaa. Otimme valokuvia alueesta tulevaa opinnäytetyötä varten. Lähdimme hakemaan tietoa erilaisista lähiliikuntapai- koista sekä niiden rakentamisesta eri tietokannoista, kuten yliopistojen tietopankit ja kirjastot. Hyödynsimme tiedonhaussa myös hakukoneita, kuten Google Scholaria, Kaakkuri Finnaa sekä Pubmedia. Alkuun tietoa tuntui löyty-

vän niukasti, mutta ajan kuluessa oikeat hakusanat alkoivat löytyä, jolloin osu-
mia alkoi tulla. Saimme koottua kirjallisuuskatsausta löytämiemme tutkimusten
perusteella.

Opinnäytetyömme ideapaperi hyväksyttiin syyskuussa 2017, jonka jälkeen
aloimme työstää opinnäytetyön suunnitelmaa. Suunnitelman pohjaksi valit-
simme eri ikäisten terveyden ja hyvinvoinnin ja kuinka lähiliikuntapaikka voisi
edistää sitä. Suunnitelmassamme pyrimme ottamaan huomioon myös ympä-
ristön mahdollisuudet, rajoitukset sekä mahdollisen maanmuokkaustarpeen.
Tutkimukset puolsivat ajatteluamme ideaa, että lähiliikuntapaikalla on mah-
dollista vaikuttaa alueen liikunta-aktiivisuuteen ja sitä kautta myös valitse-
miimme teemoihin, terveyteen ja hyvinvointiin. Tiedonhaun osalta on myön-
nettävä, että tästä aiheesta parhaimmat lähteet löytyivät suomenkielisistä läh-
teistä, mikä on harvinaisempaa tietoutta hakiessa.

Esitimme suunnitelman joulukuussa 2017, jonka jälkeen meillä oli mahdolli-
suus paneutua enemmän lähiliikuntapaikkarakentamiseen ja siihen liittyviin
säädöksiin. Tutustuimme eri ulkokuntosalilaittevalmistajiin ja laitevalinnoissa
kriteereinä opinnäytetyön edetessä olivat turvallisuusmääräyksien täyttö, so-
veltavuus, ulkonäkö sekä huollettavuus. Laitevalinnat perustuivat tutkittuun tie-
toon, jotta ne tukisivat mahdollisimman tehokkaasti kohderyhmiemme tarpeita,
kuten tasapainon kehittyminen, lihasvoiman lisääminen ja erityisesti lapsilla
karkeamotoriikan kehitys. Laitteiden turvallisuutta oli mahdoton testata etukä-
teen, joten meidän oli luotettava laitevalmistajien tuotetietojen ja turvallisuus-
standardien vaatimusten täyttämiseen. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen
lisäksi ajatuksenamme oli se, että liikuntapaikka voisi toimia alueen asukkaille
mahdollisena viihtyisänä kohtaamispaikkana.

Opinnäytetyö tuotti meille tietoa suomalaisten terveydentilasta yleisellä tasolla,
sekä eri harjoitusvälineiden vaikutuksista siihen. Lisäksi opinnäytetyö antoi
meille uudenlaista näkökulmaa motoristen taitojen kehittymisestä ja muuttumi-
sesta elämän aikana, kuten se, että lapsen kehittymisen kannalta on hyvä,
että lapsi oppii ottamaan riskejä liikkumisen ohessa. Näitä on mahdollista hyö-

dyntää monenlaisissa asiakaskohtaamisissa ja mahdollisissa jatko- opinnoissa. Tietous tuotekehittämisestä voi tulevaisuudessa olla hyötyä, mikäli kiinnostusta erilaisia projekteja kohtaan herää. Etenkin motoristen taitojen ker-
tauksesta on hyötyä lasten fysioterapiassa. Vaikka lähiliikuntapaikan suunnit-
telu ei liity kaikkein konkreettisimmalla tavalla perinteiseen ideaan fysiotera-
peutin toimenkuvasta, voi tästä kuitenkin olla hyötyä tulevaisuudessa, sillä
koskaan ei voi tietää milloin tämäntyyppistä osaamista tarvitaan.

Jatkokehittämissuositukseksi ehdotamme kirjallisuuskatsauksen tekemistä lähiliikuntapaikkarakentamisesta, jolloin olisi mahdollista perehtyä perinpohjai-
sesti esimerkiksi ulkomaiden lähiliikuntapaikkarakentamiseen. Mikäli lähiliikun-
tapaikka toteutetaan, olisi mielenkiintoista nähdä käyttäjätilastoja esimerkiksi
kyselytutkimuksen muodossa, jossa selviäisi käyttäjäkunnan ikähaarukka
sekä syyt saapua lähiliikuntapaikalle. Nätkin vanhempainyhdistys käyttää
opinnäytetyötämme lähiliikuntapaikan rakennushankkeen suunnittelussa apu-
naan, kun he valitsevat laitteita ja alustoja sekä varmasti huomioi turvallisuus-
ym. suositukset, joita opinnäytetyöhömmä on koottu.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu [viitattu 27.11.2017].
- Alaranta, H., Kannisto, M. & Rissanen, P. 2013. Vammaisuus ja liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Duodecim. Vantaa: Hansaprint, 526.
- Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari- Juntura, E. 2015. Fysioterapia.
- Back. 2018. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Back/081006M> [viitattu 27.3.2018].
- Chest. 2018. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Chest/081005M> [viitattu 27.3.2018].
- Cross trainer. 2018. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Cross-Trainer/081001M> [viitattu 27.3.2018].
- CSN EN 1176 all parts+CSN EN 1177.2017. European Standards. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.en-standard.eu/set-csn-en-1176-csn-en-1177-standards-for-playground/> [Viitattu 5.12.2017].
- Chow, H-W. 2013. Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adult`s perceptions. Verkkolehti. Saatavissa: <https://bmcpub-lichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-13-1216?site=bmc-publichealth.biomedcentral.com> [viitattu 1.2.2018].
- Geoffrey Godbey & Andrew Mowen. 2010. The Pennsylvania State University. The benefits of physical activity provided by park and recreation services: The scientific evidence. PDF -dokumentti. Saatavissa: <http://www.deltastate.edu/PDFFiles/hper%20outdoor%20program/benefits%20of%20PA%20provided%20by%20P&R%20services.pdf> [viitattu 5.12.2017].
- Hakkarainen, H. 2015. Fyysisten valmiuksien ja ominaisuuksien kehittäminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-kustannus, 222.
- Hakkarainen, H. 2015. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-kustannus, 69.
- Hip. 2018. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Hip/081012M> [viitattu 27.3.2018].

House penkki. 2018. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/HOUSE-PENKKI/060360M> [viitattu 27.3.2018].

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequ> [viitattu 18.1.2018].

Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. 2014. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. 3.12.2014. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto [viitattu 11.2.2018].

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 9.4.2018]

Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. Aalto-yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> [viitattu 1.12.2017].

Junttila, E. 2009. Toimiva, kestävä ja turvallinen leikkikenttä. Tampere: Esa-Print, 21-26.

Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18694/URN_NBN_fi_jyu-200806195529.pdf?sequence=1 [viitattu 29.11.2017].

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf> [viitattu 5.12.2017].

Koskinen, S., Lundqvist, Annamari., Ristiluoma, N. 2011 Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1 [viitattu 28.11.2017].

Kurppa, A. 2018. Leikkipaikka. Invalidiliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/leikkipaikka> [Viitattu 27.1.2018].

Kurvinen, K. 2017. Liikuntateknologian vaikutus liikuntamotivaatioon. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54.285/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201706042657.pdf?sequence=1> [viitattu 18.1.2018].

Kärki Kiia. 2012. Liikunnan ja liikuntaympäristön yhteys elpymisen kokemukseen, emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuihin univaikeuksiin. PDF –dokumentti. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84158/gradu06365.pdf?sequence=1&isAllowed=y>[viitattu 1.12.2017].

Käypä hoito-suositus. 2016. Liikunta. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.01.2016. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075> [viitattu 30.11.2017].

Laskowski, E. 2017. Are elliptical machines better than treadmills for basic aerobic workouts?. Saatavissa: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/elliptical-machines/faq-20058294> [viitattu 26.3.2018].

Lasten liikunta. 2006. UKK-instituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf> [viitattu 30.11.2017].

Lauttasaaren lähiliikuntapaikka – Hankeprosessin arviointi. 2007. Finnish Consultant Group. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit - Larun_hankearviointi.pdf [viitattu 22.1.2018].

Leg press. 2018. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Leg-Press/081011M> [viitattu 27.3.2018]

Lehmuspuiisto V. & Åkerblom S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu -arki- ja terveysliikunnan tilat palvelu- ja hoiva-asumisympäristössä. Vammala: Rakennustieto Oy. 36-39

Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. 2014. Valtion liikuntaneuvosto. PDF –tiedosto. Ei päivitystietoja. Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/303/www_liikuntapaikkarakentamisen_suunta.pdf [viitattu 27.11.2017].

Liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatilojen rakentamisavustukset – ohjeita valtionavustuksen hakijalle. 2018. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://minedu.fi/documents/1410845/4286743/ohjeita+valtionavustuksen+hakijalle.pdf/2f8114cf-fce2-40a9-852f-366787ed106e> [viitattu 5.2.2018].

Liikuntapiirakka. 2017. UKK-instituutti. PDF-dokumentti. Päivitetty 16.1.2017. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf. [viitattu 30.11.2017].

Liikuntapiirakka. 2017. UKK-instituutti. WWW -dokumentti. Päivitetty 16.1.2017. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. [viitattu 30.11.2017].

Martiskainen, T. 2013. Lihavoimapainotteisen liikuntaharjoittelun vaikutus ikääntyvän terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Itä- Suomen yliopisto. Liikuntalääketiede. Saatavissa: <https://www2.uef.fi/documents/1081098/1081133/TuulaMartiskainen.pdf/38c84bc9-901b-434b-9f1d-cb417ab29a2c> [viitattu 19.1.2018].

Mattila, A. 2009. Hyvinvoinnin teoriat. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00039 [viitattu 29.11].

McGill, Stuart. 2010. Core Training: Evidence Translating to better Performance and Injury Prevention. Strength and Conditioning Journal. WWW-dokumentti. Ei päivitystietoja. Saatavissa: https://journals.lww.com/nsca-scj/Fulltext/2010/06000/Core_Training_Evidence_Translating_to_Better.4.aspx#R53-4 [viitattu 27.3.2018]

Miten valitsen toimintakyvyn mittarin? .2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.9.2017. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/arviointimenetelman-valinta> [viitattu 29.11.2017].

Mitä toimintakyky on?. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 27.11.2017].

Monitoimikeskus. 2018. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/1051/monitoimikeskus-21/> [viitattu 27.3.2018].

Norra, J., Ruokonen, R. 2006. Koulut lähiliikuntapaikkoina – Suunnitteluopas. Nuori Suomi. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Koulupihat_lahiliikuntapaikkoina_netti.pdf [viitattu 30.1.2018].

Norra, J., Ruokonen, R., Ehrlén, V., Polari, A. & Ahonen, A. 2015. Lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuotta- seurantaselvitys. Valo. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Lahiliikuntapaikkarakentamisen_seurantaselvitys_netti_valmis_loppuraportti.pdf [viitattu 25.1.2018].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Investointiavustus liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatiilojen perustamishankkeisiin. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikuntapaikkojen-ja-niihin-liittyvien-vapaa-aikatiilojen-perustamishankkeet [viitattu 5.2.2018]

Organisaatio. 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.11.2017 Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/etusivu/toimia-tietokanta/toimia-verkosto/organisaatio#tyoikaisten-toimintakyky> [viitattu 29.11.2017].

Piironen, V. 2015. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. PDF -dokumentti. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/103799/D1%20ty%C3%B6%20Piironen.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 5.12.2017].

Pilch, W., Tota, L., Sadowska-Krepa, E., Piotrowska, A., Kepinska, M., Palka, T., Maszczyk, A. 2017. The effect of a 12-week health training program on selected anthropometric and biochemical variables in middle-aged women. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5654297/> [viitattu 5.12.2017].

Puistokyltti. 2018. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/6018/puistokyltti/> [viitattu 27.3.2018].

Pyykönen, J. 2015. Aikuisväestön kokemuksia Jyväskylän Kangaslammen ja Keljonkankaan lähiliikuntapaikoista. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47231/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201509303291.pdf?sequence=1> [viitattu 9.11.2017].

Pöytä penkeillä. 2018. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/YPEP-02/poyta-penkeilla-2/> [viitattu 27.3.2018].

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Tuija_Tammelin/publication/264886137_Liikunnan_edistaminen_lapsilla_ja_nuorilla_-_liikuntaan_vaikuttavat_tekijat_ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf [viitattu 16.1.2018].

Roska-astia. 2018. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/RO-35/roska-astia-6/> [viitattu 27.3.2018].

Ruokonen, R., Norra, J. & Ehrlén. Taloyhtiöiden leikki- ja liikuntamahdollisuudet- valtakunnallinen selvitys. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedot/Raportit_-_Taloyhtioiden_netti.pdf [viitattu 25.1.2018].

Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. 2012. Lihaskunnan merkitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=jal00033 [11.2.2018]

Savitaipaleen koulukeskuksen lähiliikuntapaikka. Lähiliikuntapaikat.fi. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Savitaipaleen%20koulukeskuksen%20lahiliikuntapaikka/Tarkempi%20kuvaus%20hankkeesta.pdf> [viitattu 25.1.2018].

Soikkeli, S. 2016. Luontoliikunta ja työikäisten miesten liikuntamotivaatio. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52038/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201611284801.pdf?sequence=1> [viitattu 5.12.2017].

Sääkslahti, A. 2005. Jyväskylän yliopisto. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin.

Tarnanen, K., Rauramaa, R., Kukkonen- Harjula, K. 2016. Liikunta on lääkettä (Liikuntasuositus). Terveyskirjasto Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.8.2016. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077 [viitattu 30.11.2017].

TOIMIA- verkoston toiminta. 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.10.2017. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/etusivu/toimia-tietokanta/toimia-verkosto> [viitattu 29.11.2017].

Toimintakyky ICF-luokituksessa. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyky-icf-luokituksessa> [viitattu 28.11.2017].

Turvalaatta. 2018. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/Turvalaatta/turvalaatat/> [viitattu 27.3.2018].

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38157/C268.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 28.11.2017].

Zhao, G., Quan, M., Su, L., Zhang, H., Zhang, J., Zhang, J., Fang, H., Cao, Z-B., Zhu, Z., Niu, Z., Wang, R., Chen, P. 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2017/8568459/> [viitattu 5.12.2017].

Valaistussuunnitteluopas. 2014. Innolux. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.innolux.fi/sites/default/files/Valaistussuunnitteluopas_RGB.pdf [viitattu 26.3.2018]

Vanhempainyhdistys HotPot. 2017. Nätkin koulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://edu.savonlinnaseutu.fi/natki/koti-ja-koulu/vanhempainyhdistys-hotpot/> [viitattu 1.12.2017].

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T., Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf [viitattu 28.11.2017].

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2013. Liikuntalääketiede. Duodecim. Vantaa: Hansaprint.

Westerholm, P. 2014. Tuotelanseerausprosessin kehittäminen. Lappeenranta teknillinen yliopisto. Tuotantotalouden tiedekunta. Diplomityö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/96782/Diplomity%C3%B6_Westerholm%20Petteri_valmis.pdf?sequence=2 [viitattu 9.2.2018].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Liikuntapiirakka. 2017. UKK-instituutti. PDF-dokumentti. Päivitetty 16.1.2017. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf. [viitattu 30.11.2017].

Kuva 2. Talvisalon leikkipaikka. Koskinen, J. 1.4.2018.

Kuva 3. Liikuntalaitteet sijaitsevat pururadan varrella. Koskinen, J. 15.3.2018.

Kuva 4. Turvallisuudeltaan esimerkillinen turva-alusta. Vaimennus vähentää olennaisesti loukkaantumisriskiä putoamis- tai kaatumistilanteessa. Flickr. <https://www.flickr.com/photos/ell-r-brown/7199113222> [viitattu 14.2.2018].

Kuva 5. Tämä alue on varattu lähiliikuntapaikan rakentamiseen. Kokko, S. 4.5.2017

Kuva 6: Havainnekuva Stage-gate -tuotekehitysmallin prosessista. Westerholm, P. 2014. Tuotelanseerausprosessin kehittäminen. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Tuotantotalouden tiedekunta. Diplomityö. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/96782/Diplomity%C3%B6_Westerholm%20Petteri_valmis.pdf?sequence=2 [viitattu 9.2.2018].

Kuva 7. Opinnäytetyömme vaiheet soveltaen stage-gate- mallia. Koskinen, J. 18.3.2018.

Kuva 8. Panoraamatyyppinen kuva alueesta, jossa näkyy alueen laitteita. Pallopieliareenan taakse sijoittuu lähiliikuntapaikka. Kokko, S. 4.5.2017.

Kuva 9. Leikkiset Oy:n tuotevalikoimaan kuuluva monitoimikeskus. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/1051/monitoimikeskus-21/> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 10. Leg-Press-laite, jossa, mahdollisuus kehittää alaraajojen lihasvoimaa. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Leg-Press/081011M> [viitattu 27.3.2018]

Kuva 11. Back-laite, jolla voidaan kehittää yläkehon lihasvoimial. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Back/081006M> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 12. Chest-laitteen liike on tuttu punnerruksista ja penkinostosta. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Chest/081005M> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 13. Aerobiseen harjoitteluun sopiva Cross Trainer- laite. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Cross-Trainer/081001M> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 14. Hip- laitteella voidaan harjoittaa lempeästi keski- ja alavartaloa. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Hip/081012M> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 15: Penkeillä voi esimerkiksi palautella harjoittelun välissä tai syödä eväitään. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/YPEP-02/poyta-penkeilla-2/> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 16. Penkeillä voi esimerkiksi palautella harjoittelun välissä tai syödä eväitään. Leikkiset. House penkki. 2018. Lappset. Saatavissa: <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/HOUSE-PENKKI/060360M> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 17. Sinkitty ja pulverimaalattu puistokyltti sekä roska-astia. Lappset. Puistokyltti. 2018. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/6018/puistokyltti/> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 18. Sinkitty ja pulverimaalattu puistokyltti sekä roska-astia. Lappset. Roska-astia. 2018. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/RO-35/roska-astia-6/> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 19. Turvalaattoja on saatavilla eri värisinä ja ne ovat valmistettu SBR-kumirouheesta, joka on kierrätettyä materiaalia. Leikkiset. Saatavissa: <http://www.leikkiset.fi/tuotekatalogi/Turvalaatta/turvalaatat/> [viitattu 27.3.2018].

Kuva 20. Pohjapiirroksessa näkyvät ehdotettu sijoittelutapa liikuntavälineille ja karkea piirros ympäröivistä rakenteista. Koskinen, J. 10.4.2018.

Kuva 21: Laitteiden kustannusarvio maaliskuulta 2018. Hinnat eivät sisällä arvonlisäveroa. Kokko, S & Koskinen, J. 10.4.2018.

Kuva 22. Panoraamatyyppinen kuva alueesta isompana. Kokko, S. 4.5.2017.

Kuva 23: Chest- laite. Suorituksen alku- ja loppuasento. Koskinen, J. 1.4. 2018.

Kuva 24: Leg Press- laite. Suorituksen aloitus alku- ja loppuasento. Koskinen, J. 1.4. 2018.

Kuva 25: Back- laite. Suorituksen alku- ja loppuasento. Koskinen, J. 1.4.2018.

Tutkimuksen tarkat bibl. tiedot	Tutkimuskohde/tutkimuskysymykset	Otoskoko/osallistujat ja menetelmä	Keskeiset Tulokset	Oma intressi/Hyöty omalle opinnäytetyölle
<p>Tutkimus 1. Godbey, Geoffrey, Mowen Andrew</p> <p>The benefits of Physical Activity Provided by park and Recreation Services: The scientific Evidence.</p> <p>Department of Recreation, Park and Tourism Management. Pennsylvania State University. Kirjallisuuskatsaus. 2010.</p>	<p>Miten puisto- ja virkistyspalvelut voivat nostaa niin paljon ihmisten fyysistä aktiivisuutta niin pienellä rahalla Puisto- ja virkistyspalvelujen hyödyt fyysiselle aktiivisuudelle.</p>	<p>Useiden tutkimusten tuloksia käyttävä teellinen näyttö puisto- ja virkistyspalveluiden hyödyistä Yhdysvalloissa. Kirjallisuuskatsauksena toteutettu.</p>	<p>Puisto- ja virkistyspalveluita käyttäessään ihmiset ovat fyysisesti aktiivisempia.</p> <p>Puisto- ja liikuntapalveluiden rahoitus on suoraan verrannollinen kaikenikäisten liikkumiseen ja saatuun terveys- hyötyihin.</p> <p>Puiston tai liikuntapaikan lyhyt etäisyys kodista lisää niiden käyttöä ja fyysistä aktiivisuutta alueen väestössä.</p> <p>Puisto- ja virkistyspalveluilla on potentiaalia olla suuremmassa roolissa edullisena vaihtoehtona yhdysvaltalaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.</p>	<p>Tietoa liikunta- ja paikkojen fyysisistä ja psyykkisistä hyötyvaikutuksista lasten kehityksessä.</p> <p>Fyysiset hyödyt kaikille liikunta- ja leikkipaikkojen sekä puistojen käyttäjille.</p> <p>Liikuntapaikkoihin sijoitettujen resurssien suhde alueen hyvinvointiin.</p>

<p>Tutkimus 2. Koskinen, Seppo Lundqvist, Anna- mari Ristiluoma, Noora (toim.)</p> <p>Terveys, toiminta- takyky ja hyvin- vointi Suomessa 2011.</p> <p>Tutkimusraportti. THL.2012</p>	<p>Tutkittiin suomalaisten ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin muutoksia verrattuna vuoteen 2000.</p>	<p>Sisältää pitkittäis- tutkimus- ja poikittaistutkimus –osuiden. Toteutettiin netti- ja/tai postikyselynä sekä kenttätyönä terveystarkastusten muodossa.</p> <p>Terveys 2000 –tutkimukseen osallistuneet, elossa olevat ja vähintään 29 –vuotiaat kutsuttiin tutkimukseen.</p> <p>Raportissa ensimmäisiä tutkimustuloksia 30 –vuotta täyttäneiden otoksesta (n=7964), joista 72,9% osallistui ainakin yhteen tiedonkeruvaiheeseen. Terveystarkastukseen osallistui 58,6%.</p>	<p>Tutkimusraportin mukaan suomalais- ten terveys, toimintakyky ja hyvinvointi kohentuneet monilta osin vuodesta 2000 (1970 – luvulla alkanut myönteinen kehitys jatkunut.)</p> <p>Tärkeitä tuloksia opinnäytetyön kannalta: Koettu terveys parempi, pitkäaikais- sairaiden osuus pienempi. Kansansairaudet vähentyneet. TULES- oireet yleistyneet nuorimmissa ikäluokissa. kogn. Toim.kyky, työkyky ja iäkkäiden arkisuoriutuminen paranivat. Terveysteen liittyvä elämänlaatu koheni keski-ikäisillä ja sitä iäkkäämmillä. Myönteisen kehityksen jatkuminen vaikuttaa kuitenkin epävarmalta.</p>	<p>Oleellista tietoa suomalaisten hyvinvoinnista, toimintakyvystä ja terveydentilasta nykypäivänä.</p>
--	---	--	--	--

<p>Tutkimus 3. Korkiakangas, Eveliina</p> <p>Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät</p> <p>Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedeunta, terveystieteiden laitos, kansanterveystiede, yleislääketiede; työterveyslaitos.</p> <p>Väitöskirja 2010.</p>	<p>Tutkitaan millaisia ovat aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Tarkoitetaan etenkin motivoivia ja liikunnasta rajoittavia tekijöitä.</p>	<p>Poikittaistutkimus. Kvalitatiivinen. Väitöskirjan tutkimusaineisto koostuu neljästä osa-aineistosta; Oulun voimisteluseura liikuntaryhmien naisilta, pienten lasten vanhemmilta ja tyypin 2 diabetekseen korkean riskin henkilöiltä, jotka osallistuivat Suomalaisen diabeteksen ehkäisy tutkimuksen seurantaan. Aineisto koottiin avoimia kysymyksiä sisältävin kyselyin ja haastattelemalla sekä videomalla.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan liikuntamotivaatio muodostuu liikunta –pääomasta, jossa on neljä osa –aluetta; liikunta-aktiivisuus, liikunta tottumuksena, liikunta voimavarana ja elämäntilanteen suotuisuus liikunnalle. Motivaatiotekijät liikunnassa ja liikunnasta rajoittavat tekijät tulivat ilmi fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina tekijöinä.</p>	<p>Liikuntasuosittukset aikuisille.</p> <p>Liikunnan aloittamiseen vaikuttavat tekijät ja toimintakyky.</p> <p>Ihmisiä liikkumaan motivoivat tekijät.</p>
--	---	---	---	---

<p>Tutkimus 4. Vanttaja, Markku, Tähti- nen, Juhani, Zacheus, Tuomas Koski, Pasi.</p> <p>Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista.</p> <p>Nuorisotutkimusseura RY. Nuorisotutkimusverkosto.</p> <p>Tutkimus 2017.</p>	<p>Tutkimuksessa avataan lasten ja nuorten vähäistä liikkumista ja liikkuntasuhdetta sekä niihin liittyvien muutosten logiikkaa ja tekijöitä aiempaa monipuolisemmin.</p> <p>Raportissa tarkastellaan turkulais- ten lasten ja nuorten liikuntakäyt- täytymistä ja – suhdetta pitkit- täistutkimusai- neiston ja elämän- kerrallisen aineis- ton avulla.</p>	<p>Pitkittäistutkimus. Kysely- ja haastattelumenetelmin tehty. Tutkimuksen aineistoja olivat elämäkerrallinen kvalitatiivinen haastatteluaineisto sekä määrällinen aineisto.</p> <p>Kohderyhmä jaettu kahtia lähtötilanteessa vuonna 2003</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Alle kouluikäiset 2) Kouluikäiset <p>Vuoden 2003 tutkimuksessa oli 3041 lasta ja nuorta. Alle kouluikäisiä 1692 viideltä eri asuin- alueelta. Kouluikäisistä 764 ala-aste- teelaisia 8 eri kou- lusta. Yläasteelaisia 585 viideltä yläaste- teelta. Vastanneita 2032 (67%)</p> <p>2013 Kysely lähetettiin 1939 henkilölle eli 95% alkuvaiheessa vastanneista. Vastaa- jia oli 689,. Vastauspro- sentti oli 34. Vas- taajat painottuivat ikäluokkaan 14-18v Eli teini-ikäisiin, joita oli 398(58%). 284 (42%) vastaa- jista oli 19-28 vuoti- aita eli nuoria aikuisia.</p>	<p>Liikunnallinen aktiivisuus vaihtelee merkittävästi elämän eri vaiheissa.</p> <p>Vähäinen liikunta lapsuudessa tai teini-iässä ei ole välttämättä niin kohtalokasta myöhemmän liikunnallisuuden kannalta.</p> <p>Kuitenkin varhaisen iän liikunta-aktiivisuus korreloi jonkin verran myöhemmän iän liikunta-aktiivisuuden kanssa.</p> <p>Liikunnan kannalta kannustavilla tekijöillä ja sen harrastamisen esteillä on tapana kasautua. Aktiivisilla liikkujilla on useita kannustustekijöitä liikuntaan ja vähän liikkuvilla osaltaan paljon hankaloittavia tekijöitä liikunnalle.</p> <p>Analyysit kuitenkin pohjautuvat pieneen kohdejoukkoon, joten aineisto on rajallinen ja lisätutkimus tarpeen.</p>	<p>Liikunnallisen aktiivisuuden väheneminen Suomessa aikojen saatossa.</p> <p>Kannustavia ja hankaloittavia tekijöitä nuorten ja aikuisten liikumiselle ja liikunnalle.</p>
---	--	---	--	---

<p>Tutkimus 5. Zacheus, Tuomas</p> <p>Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos</p> <p>Turun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden laitos</p> <p>Väitöskirja 2008.</p>	<p>Väitöskirjassa tarkastellaan suomalaisia liikuntasukupolvia ja niiden suhdetta liikuntaan kytkettynä yhteiskunnassa ja liikuntakulttuurissa taustaneisiin muutoksiin.</p>	<p>Poikittaistutkimus, joka on tehty 3000:lle satunnaisesti valitulle vuosina 1923-1988 syntyneelle suomalaiselle keväällä 2004. Osallistujille lähetettiin kysely, johon vastasi 1477 henkilöä, jotka edustivat hyvin 1923-1988 syntyneitä väestöä.</p> <p>Liikuntakulttuurin muutosta analysoitiin nelitasoisella liikuntasuhde -käsitteellä, mihin kuului: omakohtainen liikunta, liikunnan seuratoiminta, urheilun seuraaminen sekä liikuntaan liittyvä kuluttaminen.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan Suomessa on viisi liikuntasukupolvea: 1923-1949 -syntyneiden edustama perinteisen liikunnan sukupolvi, 1950 -luvulla syntyneiden kuntoliikunnan läpimurron sukupolvi, 1960- luvulla syntyneiden liikuntakulttuurin murroksen sukupolvi, 1970 -luvulla syntyneiden teknistyneen liikuntakulttuurin nousun sukupolvi ja vuosina 1980-1988 syntyneiden eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvi.</p> <p>Tutkimustuloksena ilmenivät erot sukupolvien liikuntatottumusten välillä ja erot penkkiurheilulajien kannatuksessa. Ensimmäinen sukupolvi liikkuu arkena ja ilman tiloja, toisen sukupolven edustajat harrastavat kuntoliikuntaa, kolmas sukupolvi on ollut liikuntakulttuurin murroksessa ja seuratoiminnassa, neljäs sukupolvi harrastaa liikuntaa rakennetuissa tiloissa monia välineitä käyttäen. Viides sukupolvi on kokenut liikunnan moninaisuuden kaikki osa-alueet.</p>	<p>Eri-ikäisten suomalaisten erot liikuntatottumuksissa ja liikunta- paikkojen- sekä välineiden hyödyntämisessä.</p> <p>Ihmisten suhde liikuntaan.</p>
--	--	---	--	--

<p>Tutkimus 6. Chow, Hsueh-wen</p> <p>Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adults' perceptions</p> <p>BMC public health. Tutkimus. 2013</p>	<p>Tutkitaan iäkkäimpien käyttäjien mielipiteitä ja kokemuksia ulkoilikutavälineistä.</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus. Haastateltavat valittiin Dongning -puiston ja Xihu -puiston yli 50- vuotiaista ulkoilikutalaitteiden käyttäjistä. Haastattelu oli puolistrukturoitu ja se äänitettiin. Haastateltavia oli 55, joista 27 miehiä ja 28 naisia. Nuorimmat 50-vuotiaita ja vanhin 97 -vuotias.</p>	<p>Tulokseksi saatiin, että ulkoliikuntalaitteista on terveydellistä hyötyä fyysisen aspektin lisäksi sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Liikuntapaikan laitteiden turvallisuudesta, huolto-ongelmista ja ajoitaisesta tungoksesta ruuhka-aikaan tuli myös parannusehdotuksia.</p>	<p>Iäkkäiden käyttäjien näkökulmia liikuntapaikkoihin</p> <p>Silmälläpidettävät ominaisuudet lähiliikuntapaikkaa ja sen laitteita suunniteltaessa etenkin iäkkäiden kannalta.</p>
--	---	---	--	---



Kuva 22: Panoraamatyyppinen kuva alueesta isompana. (Kokko 2017)



Kuva 23: Chest- laite. Suorituksen alku- ja loppuasento. (Koskinen 2018)



Kuva 24: Leg Press- laite. Suorituksen aloitus alku- ja loppuasento. (Koskinen 2018)



Kuva 25: Back- laite. Suorituksen alku- ja loppuasento. (Koskinen 2018)